แนะแนวมองด้านใน

โดย...

ก. เขาสวนหลวง

แนะแนวการปฏิบัติธรรม

มรดกธรรมของ

ก. เขาสวนหลวง

สำนักปฏิบัติธรรม เขาสวนหลวง ราชบุรี

ที่ระลึกในวาระครบรอบแปดปี
แห่งการละสังขาร

ของ

ท่าน ก. เขาสวนหลวง

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๒๙

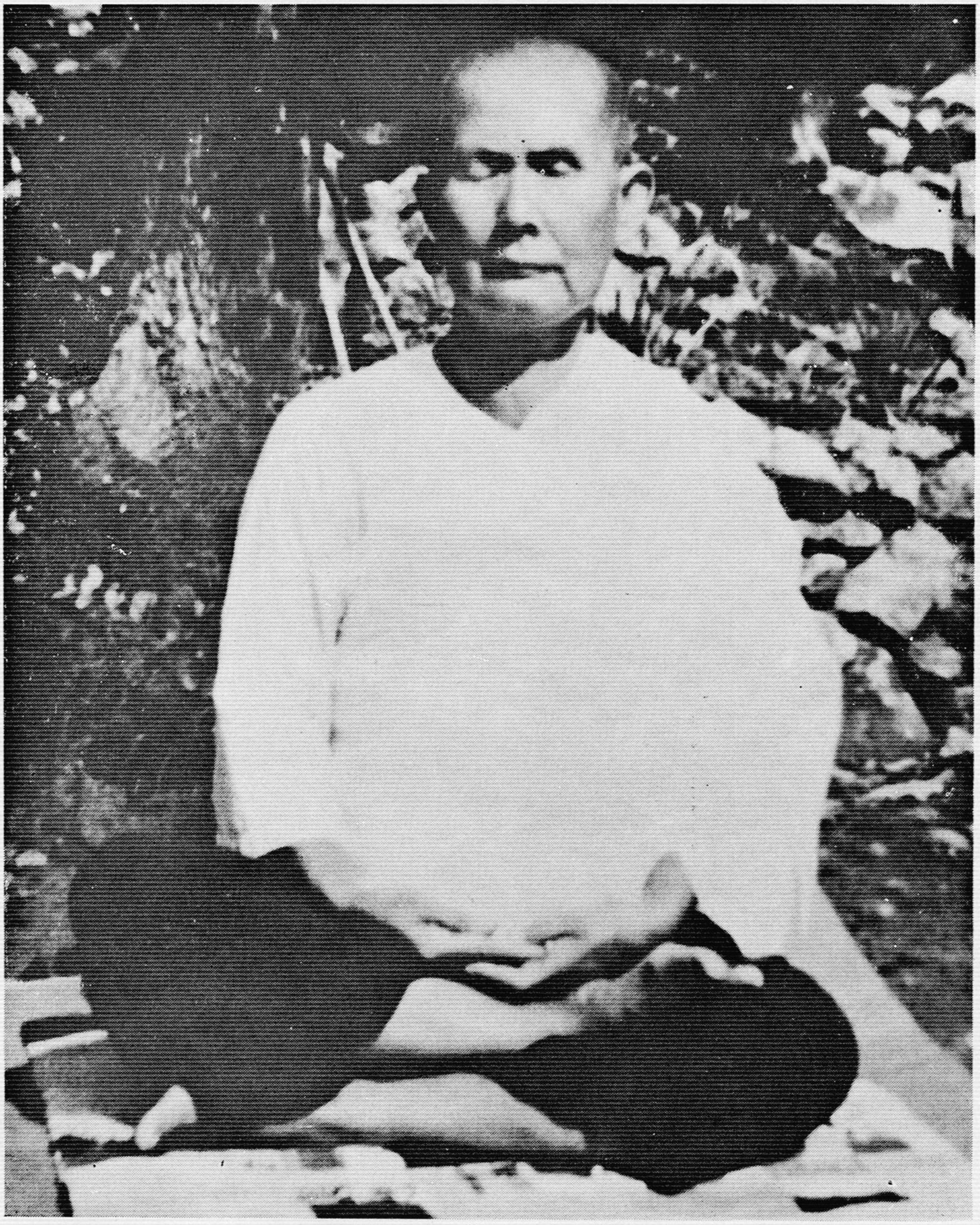
ความหมายชื่อปก

แนะแนวมอง ด้านใน อ่านใจตน
รู้เหตุผล ถูกผิด คิดแก้ไข
หมั่นเพียรเผา กิเลส เหตุปัจจัย
ซักฟอกไฝ ผ้ามัว ไม่พัวพัน

รูปธาตุ นามธาตุ อนัตตา
เวทนา สัญญา สังขารขันธ์
ทั้งวิญญาณ จิตใจ นัยเดียวกัน
ที่สุดนั้น ดับไม่เหลือ สิ้นเชื้อไฟ

สภาวะ สงบ ประสบศานติ์
อุบลบาน อาบรด ธรรมสดใส
อริย- มรรคแจ้ง แสงอุทัย
สว่างไสว บริสุทธิ์ วิมุติเอย.

แนะแนวปฏิบัติธรรม
รวบรวมจากธรรมบรรยาย
ซึ่งเคยพิมพ์เป็นเล่มเล็กในชื่อ "แนะแนวมองด้านใน"
พิมพ์ครั้งนี้ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม



ก.	**เกิดกอบกิจเกื้อ**	**กูลธรรม**
เขา	**พรหมจรรย์นำ**	**นักสู้**
สวน	**สงัดตัดบาปกรรม**	**ดับทุกข์โทษเฮย**
หลวง	**ว่างเปล่าสงบรู้**	**จิตแจ้งพุทธธรรม.**

ชาตะ ๒๓ มิถุนายน ๒๔๔๔

มตะ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๒๑

คำนำ

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๒๙ เป็นวันครบรอบแปดปีแห่งการละสังขารของ **ท่าน ก. เขาสวนหลวง** ในปีนี้ได้จัดพิมพ์ธรรมบรรยายชุด **"แนะแนวมองด้านใน"** เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนผู้ที่สนใจจะได้ขวนขวายในการปฏิบัติธรรมยิ่ง ๆ ขึ้น อันเป็นเจตนารมณ์ตลอดชีวิตแห่งการปฏิบัติธรรมของท่าน

เพราะเราได้รับประโยชน์จากธรรมะมาอาบรดจิตใจ จึงถือเอาวันนี้เป็นวันร่วมกันบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น ให้มีการครองชีวิตอันประเสริฐ คือการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงความจริง ตามคำสอนของพระพุทธองค์ เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์โดยประการทั้งปวง.

อุบาสิกาวัลย์ นานายน
สำนักปฏิบัติธรรม เขาสวนหลวง ราชบุรี
๒๒ กันยายน ๒๕๒๙

สารบาญ

เรื่อง	หน้า
แทงตลอดสัญญาเป็นความว่าง	๑
เพียรกำจัดศัตรูภายในคือโมหะ	๑๗
มาฆบูชา (เช้า)	๒๘
มาฆบูชา (กลางคืน)	๔๐
ละตัณหาในเวทนา	๔๗
ดับเวทนา	๕๗
เพียรเผากิเลส	๖๓
มีศีลและทิฏฐิให้เสมอกัน	๗๒
มีสติคุ้มครองจิต	๗๗
ให้กำหนดรู้เวทนา	๘๖
ปฏิบัติเพื่อตรวจโรคกิเลส	๙๘
การตามรอยพระอรหันต์	๑๐๕
เพ่งตัดวัฏฏะ	๑๑๕
อริยอุโบสถ	๑๒๐
พิจารณาความเป็นธาตุด้วยสติปัญญา	๑๒๗
มีสติรู้อยู่	๑๓๕
รายนามผู้บริจาคค่าพิมพ์	๑๔๓

การเห็นกายและเวทนาในระดับแห่งผู้หลุดพ้น

อัคคิเวสสนะ! **กายนี้ มีรูป ประกอบด้วยมหาภูตสี่** มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด เจริญขึ้นด้วยข้าวสุกและขนมสด ทั้งที่มีการขัดสีนวดฟั้นอยู่ก็ยังมีการแตกสลายกระจัดกระจาย เพราะความไม่เที่ยงนั่นเองเป็นธรรมดา อันบุคคลควรตามเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นหัวฝี เป็นลูกศร เป็นความยากลำบาก เป็นอาพาธ เป็นดังผู้อื่น (ให้ยืมมา) เป็นของแตกสลาย เป็นของว่าง เป็นของไม่ใช่ตน. **เมื่อบุคคลนั้นตามเห็นอยู่ซึ่งกายนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นหัวฝี เป็นลูกศร เป็นความยากลำบาก เป็นอาพาธ เป็นดังผู้อื่น (ให้ยืมมา) เป็นของแตกสลาย เป็นของว่าง เป็นของไม่ใช่ตน, ความพอใจในกาย ความสิเนหาในกาย ความตกอยู่ใน**อำนาจของกาย ที่มีอยู่ในกาย เขาย่อมละเสียได้.

อัคคิเวสสนะ! **เวทนาสามอย่าง**เหล่านี้ มีอยู่ คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา, อัคคิเวสสนะ! **สมัยใด บุคคลเสวยสุขเวทนา,** สมัยนั้นไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา, สมัยนั้นคงเสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น. อัคคิเวสสนะ! **สมัยใด บุคคลเสวยทุกขเวทนา,** สมัยนั้นไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา. สมัยนั้นคงเสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น. อัคคิเวสสนะ! **สมัยใด บุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา,** สมัยนั้นไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา, สมัยนั้นคงเสวยแต่อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น,

อัคคิเวสสนะ! **สุขเวทนา** เป็นของไม่เที่ยง (อนิจฺจา) เป็นของปรุงแต่ง (สงฺขตา) เป็นของอาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจฺจสมุปฺปนฺนา) มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา (ขยธมฺมา) มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา (วยธมฺมา) มีความจางคลายไปเป็นธรรมดา

(วิราคธมฺมา) มีความดับไปเป็นธรรมดา (นิโรธธมฺมา). อัคคิเวสสนะ ! **แม้ทุกขเวทนา** ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นของปรุงแต่ง เป็นของอาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความจางคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา. อัคคิเวสสนะ ! **แม้อทุกขมสุขเวทนา** ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นของปรุงแต่ง เป็นของอาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความจางคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา.

อัคคิเวสสนะ ! อริยสาวกผู้มีการสดับ เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย แม้ในสุขเวทนา แม้ในทุกขเวทนา แม้ในอทุกขมสุขเวทนา ; เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด ; เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น ; เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว. อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดว่า "ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอย่างอื่นที่จะต้องทำเพื่อความหลุดพ้นอย่างนี้ มิได้มีอีก" ดังนี้.

อัคคิเวสสนะ ! **ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้แล ย่อมไม่กล่าวคำประจบใคร ๆ ย่อมไม่กล่าวคำขัดแย้งใคร ๆ และโวหารใดที่เขากล่าวกันอยู่ในโลก เธอก็กล่าวโดยโวหารนั้น ไม่ยึดมั่นความหมายไร ๆ อยู่.**

(เมื่อจบพระพุทธดำรัสนี้ พระสารีบุตรผู้ถวายงานพัดอยู่เบื้องหลัง ได้บรรลุพระอรหันต์.)

จากหนังสืออริยสัจจากพระโอษฐ์ (ในเล่มภาคปลาย) ภาค ๔ มัคคอริยสัจ หน้า ๕๕๔-๕๕๕ (-ม.ม. ๑๓/๒๖๖-๒๖๗/๒๗๒-๒๗๓.) (ชุดธรรมโฆษณ์ ของ อาจารย์พุทธทาส ภิกขุ)

แนวการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติควรจะศึกษาให้เข้าใจเป็นลำดับไปดังนี้ :-

การศึกษาที่เรียนรู้ได้ง่าย ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกกาละ ทุกขณะ ได้ผลทันที ไม่ต้องรอรับผลข้างหน้า ก็คือ **ศึกษาในโรงเรียน** กล่าวคือ **ในร่างกายยาววาหนาคืบมีสัญญาใจครอง** ในร่างกายนี้ มีสิ่งน่าเรียนรู้ ตั้งแต่ขั้นหยาบจนถึงขั้นละเอียด.

ขั้นของการศึกษา

ก. **เบื้องต้น ให้รู้ว่า กายนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุต่าง ๆ** ส่วนใหญ่ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนย่อยได้แก่ ส่วนที่จับติดอยู่กับส่วนใหญ่ เป็นต้นว่า สี กลิ่น ลักษณะ ฯ ล ฯ

สิ่งเหล่านี้มีลักษณะไม่คงทน (ไม่เที่ยง) เป็นทุกข์ เต็มไปด้วยของปฏิกูล พิจารณาให้ลึกก็จะเห็นไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร **มีแต่สภาพธรรมล้วน ๆ ไม่มีภาวะที่ควรเรียกว่า "ตัวเราของของเรา"** เมื่อตามเห็นกายอยู่อย่างนี้ชัดเจน ก็จะคลายความกอดรัดยึดถือในกายว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นนั่นเป็นนี่เสียได้.

ข. **ขั้นที่สอง ในส่วนนามธรรม** (คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) **กำหนดให้รู้ตามความเป็นจริง ล้วนเป็นเอง ในลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** คือ เกิด ๆ ดับ ๆ เป็นธรรมดา พิจารณาเห็นจริงแล้วจะคลายความยึดถือในนามธรรมว่า เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นนั่น เป็นนี่ เสียได้.

ค. **การศึกษาขั้นปฏิบัติ** มิได้หมายเพียงการเรียน การฟัง การอ่านเท่านั้น **ต้องมีการปฏิบัติให้เห็นประจักษ์แจ้งด้วยจิตใจตนเอง** ด้วยการ

๑. ปัดเรื่องภายนอกทั้งหมดทิ้งเสียก่อน มองย้อนเข้าดูจิตใจตนเอง (จนรู้ว่ามีความแจ่มใส หรือมัวหมองวุ่นวายอย่างไร) ด้วยความมีสติสัมปชัญญะกำกับ รู้กายรู้จิตใจ อบรมจนจิตทรงตัวเป็นปกติ.

๒. เมื่อจิตทรงตัวเป็นปกติได้ จะเห็นสังขารหรืออารมณ์ทั้งหลาย เกิดดับเป็นธรรมดา จิตจะว่างวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย และเห็นรูปนามเกิดดับเองตามธรรมชาติ.

๓. ความรู้ว่าไม่มีตัวตน แจ่มชัดเมื่อใด จึงจะพบเข้ากับสิ่งที่มีอยู่ภายใน **เป็นสิ่งที่พ้นทุกข์ ไม่มีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ** ไม่มีความเกิด ความตาย สิ่งที่มีความเกิด ย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา.

๔. **เมื่อเห็นความจริงชัดใจแล้ว จิตจะว่าง ไม่เกี่ยวเกาะอะไร แม้ตัวจิตเองก็ไม่สำคัญว่าเป็นจิต หรือเป็นอะไร** คือไม่ยึดถือตัวเองว่าเป็นอะไรทั้งหมด จึงมีแต่สภาพธรรมล้วน ๆ เท่านั้น.

๕. เมื่อบุคคลมองเห็น สภาพธรรมล้วน ๆ อย่างแจ่มแจ้ง ย่อมเบื่อหน่าย ในการทนทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ **เมื่อรู้ความจริงฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมตลอดแล้ว จะเห็นผลประจักษ์เฉพาะหน้าว่า สิ่งที่หลุดพ้นจากทุกข์นั้นมีอยู่ อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องเชื่อตามใคร ไม่ต้องถามใครอีก** เพราะพระธรรมเป็นปัจจัตตัง คือรู้เฉพาะตนจริง ๆ ผู้ที่มองเห็นความจริงด้านในแล้วจะยืนยันความจริงอันนี้ได้เสมอ.

ก. เขาสวนหลวง

๑๗ มีนาคม ๒๔๙๗

หมายเหตุ สรุปแนวการปฏิบัติธรรมนี้ ท่าน ก. เขาสวนหลวง ได้เรียบเรียงเขียนขึ้นด้วยตนเอง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๗ เพื่อพิมพ์ในหนังสือ "อ่านใจตนเอง" ท่าน ก. ได้สังเกตพิจารณาศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ตามแนวนี้มาด้วยตนเอง และเป็นแนวทางที่ท่านได้ย้ำอธิบายแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ณ เขาสวนหลวง เสมอมา.

แทงตลอดสัญญาเป็นความว่าง

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕

วันนี้เป็นวันที่ผู้ปฏิบัติ ได้มีการอธิบายหลักแบบความเป็นอยู่ไม่เสื่อมข้อที่ ๕ ก็นับว่ามีความเข้าใจกันดีแล้วทุกคน เพราะว่าหลักที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางเอาไว้ให้มีประโยชน์มากมายเหลือประมาณ ที่เรายังไม่ได้เอามาค้นคิดพิจารณาหรือกระทำให้แยบคาย ซึ่งเป็นการอบรมในข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงจัดเอาไว้ เหมือนกับเป็นตัวยาขนานเอก เพราะเรื่องที่จะให้กำหนดแม้แต่เป็นขั้นสัญญา เช่น อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา เป็นต้น ก็เป็นการป้องกันสัญญาของกิเลสที่เรียกว่า 'ฆนสัญญา' คือความจำหมายในความมีตัวมีตน แล้วการจำหมายว่ามีตัวมีตนนี้มันคล่อง มันชำนิชำนาญมา ทีนี้จะมาเจริญอนัตตสัญญา ความจำหมายว่าไม่มีตัวตน มันก็เลยกลายเป็นของยากไป และที่จะมาถ่ายถอนสัญญาที่มีตัวตนเท่านี้ก็ไม่ใช่ของง่ายเหมือนกัน

เพราะว่ามันยังไม่รู้เรื่องของทุกข์โทษ มันก็ยังละไม่ได้ หรือจะพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงมันก็รู้เห็นบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่เพียงพอกับการที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ แล้วยังไม่ได้พิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายทั้งหมดนี้เป็นอสุภะ หรือจะต้องเจริญอสุภสัญญา เพื่อพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นปฏิกูลเป็นของไม่สวยงาม หรือภายในมันเน่าส่งกลิ่นเหม็นออกมาเหล่านี้ แล้วก็อุตส่าห์หาของหอมมาดับกลิ่น แม้จะรู้เหมือนกันว่ามันไม่หายเหม็นแต่ก็ต้องไปหาของหอมมาแก้ เพราะต้องการของหอมมาแก้ของเหม็น แต่ครั้นแล้วก็ดับไม่ได้นาน เพราะมันก็ไหลออกมาอีก **เพราะทุกขุมขนนี้อสุภะที่มันเน่าในอยู่มันก็ส่งกลิ่นออกมา แม้ว่าจะดับกลิ่นจะอบกลิ่นอย่างไรมันก็ไม่พัง มันก็**ออกของมันอยู่อย่างนั้น มันตั้งหน้าแต่จะเสื่อมหลั่งไหลออกมา ล้วนแต่ขี้มูก ขี้ตา เราก็เห็นเป็นของธรรมดากันหมด แต่ก็จะคอยแก้ไขปกปิดเอาไว้ แล้วอย่างนี้จะมาพิจารณาอสุภสัญญาให้รู้จริงมันจึงเป็นของยาก

ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักเอาไว้ คือว่าต้องอบรม ถ้าไม่อบรมแล้วไม่ได้ เพราะว่าการพิจารณานี้มันจะเห็นบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ แล้วมันก็เลิกไปอื่นอีก ท่านถึงได้วางหลักเอาไว้มากมาย เหมือนกับโรคที่มันมีมากจะเอายาอย่างสองอย่างมาแก้ พอระงับโรคนี้ได้ประเดี๋ยว โรคอื่นก็เกิดขึ้นมาอีกแล้ว เพราะความโง่ความหลงของกิเลสตัณหานี้มันคอยปกปิดอยู่หลายชั้นนัก พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักเอาไว้ให้พิจารณาให้รู้เห็นก่อน ไม่ใช่จะไปว่าไม่เที่ยง หรือไม่ใช่ตัวตน เพียงชั่วครั้งชั่วคราวอย่างนั้นยังไม่ได้ สำหรับอาทีนวสัญญา ที่จะต้องตามเห็นโทษนี้ก็เหมือนกัน ตราบใดที่มันยังมองไม่เห็นโทษแล้ว มันจะไปละทุกข์โทษได้อย่างไร มันก็ละได้แต่ที่หยาบ ๆ ภายนอกที่เห็น ๆ อยู่ และทุกข์โทษก็มีมากมายหลายอย่าง **เช่นทุกข์โทษของร่างกายที่มีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ทั้งเนื้อทั้งตัวนี้ แล้วก็ทุกข์โทษของกิเลส ทุกข์โทษของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นี้มันสารพัดที่มาสุมอยู่ที่นี่ทั้งภายนอกภายใน สุมอยู่โดยที่เราก็ไม่รู้ แม้จะรู้ขึ้นบ้างก็นิด ๆ หน่อย ๆ ตามที่ท่านวางหลักเอาไว้ให้มันเหมาะสมทุกข้อไปทีเดียว ต้องพยายามอบรมทำให้มาก เมื่อมันเกิดอะไรขึ้นในข้อไหนจะได้มีเครื่องแก้ เช่นเราปวดท้อง แล้วจะไปเอายาแก้ปวดหัวมากินมันก็ไม่หาย หรือว่าเราปวดหัว เอายาแก้ปวดท้องมากินมันก็ไม่หายเช่นกัน

ฉะนั้นเรื่องข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าลำดับเอาไว้ ต้องเอามาปรับปรุงให้ตรงกับโรคที่มันเกิด ถ้าเราไม่รู้แล้วมันยากเหมือนกับความรู้ที่อ่านออก หรือเห็นจริงบ้างบางครั้งบางคราว แต่ในที่สุดมันก็เลือนรางไป แล้วก็ไปหยิบฉวยเอาอะไรขึ้นมาใหม่ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่นี่ มันก็มากมาด้วยกันทั้งหมด ที่นี้เราจึงคัดเอาข้อความที่เป็นตัวยา ที่พระพุทธเจ้าได้ลำดับเอาไว้มันดีแท้ ๆ ทีเดียว เพราะว่าตัวยาขนานเอกที่จะดับเชื้อโรคภายในจิตในใจนี้ มันจะต้องมีการอบรม ถ้าไม่อบรมแล้วสู้มันไม่ไหว สติปัญญาจะเกิดขึ้นมาบ้างก็น้อยเต็มที แต่กิเลสนี้เกิดถี่ยิบทีเดียว คอยปรุงจิตคอยยุแหย่แส่ส่ายให้เกิดทุกข์เดือดร้อนอยู่มากมาย แล้วเราก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกัน จึงต้องเปลี่ยนวิธีการใหม่ได้นำพระพุทธภาษิต ที่เป็นตัวยาขนานเอก แต่ละข้อ ๆ มาพิจารณาเอามาซักฟอกมา

กระทำการอบรม และปฏิบัติทำให้มากให้ยิ่ง เช่นกับโรคทางกายก็เหมือนกัน ไม่ใช่ใช้ยาขนานเดียวแล้วจะแก้โรคได้ทั้งหมด เพราะว่าโรคกายนี้ก็ยังมียามากมายหลายอย่าง แม้แต่คนที่จะกินยาป้องกันโรค เช่น กับวิตามินรวม เขารวมเอาวิตามินต่าง ๆ มากินบำรุงร่างกายเท่าไร ๆ โรคมันก็ต้องเกิดได้อยู่ดี ไม่ว่าจะกินยาป้องกันโรคชนิดไหน โรคนี้หายโรคโน้นก็เกิดอีก โรคของกายมันนิดเดียว ส่วนโรคของจิตนี้มันมากมายเหลือประมาณ ส่วนหยาบ ๆ ก็ยังรู้ง่าย ส่วนกลางส่วนละเอียดนี้มันกินเปล่าเสียมากมายก็ไม่รู้สึก เพราะว่าไม่ได้สืบสวนค้นคว้าดู ก็เอาแต่ขั้นหยาบ ๆ **ที่จะเข้ามาค้นคว้าตรวจสอบโรคของตัวเอง มันทวนกระแสของกิเลส กิเลสมันไม่ชอบให้ตรวจไม่ชอบให้พิจารณา มันไม่ชอบให้ค้น มันชอบให้หมกมุ่นวุ่นวายไป** ฉะนั้น เราจะไปค้นอะไรกับมัน ๆ ไม่ยอม ความดื้อด้านดันทุรังของกิเลสนี้มันปกปิดอยู่ในสันดานทั้งหลายนี้ เราเองไม่สามารถที่จะรู้ได้ จึงต้องอาศัยตัวยา คือ ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าที่ได้วางหลักเอาไว้มากมายหลายประการ เราจะต้องเอามาช่วยกันค้นคว้าพิจารณา แล้วการปฏิบัติมันจะได้ก้าวหน้าไปได้ แม้ว่ายังไม่หมดสิ้นไปทันที เช่นกับการบรรลุธรรม แต่ว่ามันได้แง่ในการค้นหาเชื้อโรค ได้รู้อุบายถ่ายถอนมันเรื่อยไปทีเดียว แล้วโรคกิเลสมันจะได้เบาบางลงไปได้ มิฉะนั้นแล้วมันกินกระดูกกินใจผุหมดทีเดียว **แม้จะมีความรู้ความสงบอะไรขึ้นมาบ้างก็เหมือนแขก มาประเดี๋ยวเดียวก็ไปแล้ว ส่วนเจ้าของเรือนมันอยู่เต็มที่มีอำนาจเต็มที่ มีการเผาเอาเต็มที่แล้วจะมานิ่งนอนใจอยู่อย่างไรได้**

คำสอนพระพุทธเจ้าจัดระเบียบเอาไว้มากมาย แต่ส่วนมากไม่ได้เอามาพินิจพิจารณา เป็นแต่เรียน ๆ รู้ ๆ ท่องจำแล้วก็แล้วกันไป ไม่ได้เอามาตรวจโรค เอามารักษาโรคกิเลสตัณหา แล้วเมื่อไรมันจะหมดไปได้ สำหรับคนที่กิเลสหนาปัญญาหยาบก็ไม่ต้องขวนขวายอะไร หาเหยื่อป้อนกิเลสไปให้พอก็แล้วกัน แต่คนที่ทนไม่ไหวจะต้องหาลู่ทางว่า ปฏิบัติมานานแล้ว กิเลสมันก็ยังไม่ค่อยจะหมดไปได้เลย แม้ว่าจะเบาบางไปได้ก็นิด ๆ หน่อย ๆ เมื่อมาพิจารณาเห็นตัวเองว่าชีวิตนี้มีไม่พอ ถ้าทำประมาทเพลิดเพลินมาหล่อเลี้ยงกิเลสตัวตนอยู่อย่างนี้ก็ตายเปล่า

ฉะนั้นมันจะต้องหาลู่ทางตรวจดูคำสอนของพระพุทธเจ้ามีข้อไหน หมวดไหน หมู่ไหน ที่จะเป็นตัวยา ต้องช่วยกันคิดทำความเข้าใจในตำรับตำราคำสอนของพระ-พุทธเจ้า เอามารักษาโรคกิเลส เพราะการคิดค้น หรือ ได้ตีความหมายอะไรได้ถูกต้องไปนั่นขั้นหนึ่ง แล้วขั้นที่สองนี้ต้องเอามาประพฤติปฏิบัติต่อไป ต้องทำการอบรมให้เป็นภาวิตาพหุลีกตาทุกข้อ ข้อไหนที่มันยังไม่รู้ไม่เห็น เช่น อสุภสัญญาที่ยังไม่เห็นชัด ก็ต้องเอามาพิจารณาอบรมให้รู้ชัดขึ้นมาให้ได้ หรือว่า อาทีนวสัญญาที่ยังรู้ไม่ชัด ก็จะต้องเอามาอบรมทำให้มาก ให้มันรู้ มิฉะนั้นแล้วไปทำเพียงข้อเดียวก็รู้หมดเท่านั้นเท่าน นี่มันว่ากันมามากแล้ว เดากันมามากแล้ว มารวมเอาเองตามประสาอวดหยิ่ง ต่อไปนี้ไม่ได้ ต้องเอาที่ละข้อที่พระพุทธเจ้าวางหลักเอาไว้ให้ เพราะว่ากิเลสมันยังอยู่ เราจะต้องพินิจพิจารณาให้รู้แยบคายเป็นเครื่องถ่ายถอน แล้วก็ทำให้ครบถ้วนทุก ๆ ข้อ

ในสัญญา ๗ ประการแต่ละข้อที่ได้ทำมาจะต้องทำให้ชำนาญ ข้อไหนที่ชำนาญแล้ว ก็ทำข้อต่อไป ที่ยังไม่ชำนาญ จะต้องเป็นงานที่ประณีตอยู่ในตัวเองด้วยกันทั้งหมด จึงจะเป็นประโยชน์ขึ้นมาได้ มิฉะนั้นแล้วตัวยาทั้งหมดก็นอนนิ่งอยู่ในตำรานั่นเอง อ่านแล้วก็ทิ้งกันหมด อ่านแล้วก็ทิ้งกันหมด และโรคกิเลสก็ท่วมหัวใจแทบตายก็ไม่ได้กระตือรือร้นเลย เพราะว่าเป็นอย่างนี้มาทั้งนั้น มันนิ่งนอนใจแล้วก็อวดรู้อวดรวมเอาเองว่า ละนั่นได้ เท่านี้เท่านั้น เที่ยวอวดหยิ่งไป แล้วก็ถูกกิเลสเผาเอา ๆ อยู่นี่

ฉะนั้นจะประมาทไม่ได้ ชีวิตของรูปนามนี้มันก็สิ้นไปหมดไป จะรอไปพ้นทุกข์กันเมื่อไรชาติไหน ควรต้องทำเสียเดี๋ยวนี้ จะต้องพยายามแล้วพยายามอีกที่จะพิจารณาสอดส่องตัวเอง ให้รู้ข้อเท็จจริงที่มันหลอกลวงอยู่ในตัวเองก็ชั้น ถ้าไม่อ่านแล้วมันไม่รู้ ไม่รู้กลมายาของรู้ รู้นี่ก็เหมือนกัน มันหลอกว่ารู้อย่างนั้น รู้อย่างนี้ ที่แท้ก็รู้ผิดเห็นผิด จะรู้ถูกขึ้นมานิดหน่อยก็อวดเก่งไป มันอวดเก่งไม่ได้ จะต้องเจียมเนื้อเจียมตัว ต้องมีการพิจารณาให้รู้แยบคายเพื่อถ่ายถอน นั่นแหละจึงจะเป็นการ

ก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมได้ ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ววันคืนนี้ก็หมดไปเปล่า ชีวิตนี้ก็หมดไปโดยไร้ประโยชน์ แล้วกิเลสก็ท่วมขึ้นมาอีก แล้วก็จะให้ใครมาแก้ตัวให้ ต่างคนต่างแก้ตัวเองทั้งหมดทีเดียวไม่ยกเว้นใคร ถ้าใครเห็นด้วยสติปัญญาว่า ทุกข์โทษของกิเลสมันมากมาย ถ้าตัวเองไม่ปฏิบัติ ไม่ละ ไม่เว้น ทั้งไม่พิจารณาแล้ว มันจะหมดทุกข์ไปได้อย่างไร สำหรับคนที่หนาก็จะสมัครอยู่อย่างนั้น นั่นมันก็ตามเรื่อง สำหรับคนที่ทนไม่ไหวจะต้องหาลู่ทางทีเดียว จะนิ่งนอนใจไม่ได้ เพราะว่ามันทุกข์ ทั้งนี้ก็นับว่าเป็นประโยชน์มาก ที่ผู้ปฏิบัติได้มีการค้นคว้าแต่ละข้อ ๆ จนมีความรู้ถูกต้องขึ้นมาได้

ต่อไปนี้ขอให้พยายามให้เต็มสติกำลังทีเดียว เพราะว่าเป็นความพ้นทุกข์ของเราเองแท้ ๆ จะทอดธุระไม่ได้ ต้องพยายามพิจารณาให้เป็นการรู้จริง ถ้ายังไม่รู้จริงก็ต้องเพียรพิจารณาให้เป็นการซ้ำซากจึงจะได้ นับประสาอะไรกับการที่จะคิดค้นทำข้อปฏิบัติโดยลำพังตัวเอง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักเอาไว้ทั้งขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นปลายอย่างนี้ ล้วนแต่จัดลำดับไว้เรียบร้อยหมดทุกขั้นทุกชั้น เรื่องข้อปฏิบัติ ไม่มีใครจัดได้เรียบร้อยเหมือนพระพุทธเจ้าเลย เราจึงรู้สึกเห็นคุณเห็นประโยชน์มาก แล้วก็ได้ประพฤติปฏิบัติตามสติกำลังที่จะทำได้

และอีกประการหนึ่งก็คือ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ก็ด้วยโพชฌงค์เจ็ด แล้วเวลาที่พระองค์อาพาธก็ยังตรัสให้พระจุนทะแสดงโพชฌงค์เจ็ด แล้วเราจะรู้เรื่องของโพชฌงค์เจ็ดได้อย่างไร หรือว่าเอาแต่ชื่อมาแต่ละข้อ ๆ โดยมากจำแต่ชื่อมาเท่านั้น ยังไม่รู้ตัวการของการทำจริงว่า การมีสติทำอย่างไร มีธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ทำอย่างไรก็ยังไม่รู้ ฉะนั้นจึงต้องเอาเรื่องนี้มาทำกันก่อน **เพราะว่าโพชฌงค์นี้เป็นของสูง ถ้าว่าธรรมทั้งเจ็ดประการนี้ทำได้ ก็เป็นลู่ทางที่จะรู้ได้ในเรื่องโพชฌงค์เจ็ดประการ เพราะเป็นเรื่องที่จะต้องทำทุก ๆ ข้อ** แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ต้องกระทำอย่างนี้จนอาพาธหายไป

และเรื่องสัญญาเท่าที่นำมาเจ็ดข้อ แต่ที่แสดงในคิริมานนทสูตร เป็นสัญญา ๑๐ ข้อ ก็มีคล้ายกันอีกสามข้อ แต่ทำเพียงสัญญาเจ็ดข้อนี้ก็พอ และต้องพิจารณาให้

เป็นการรู้แจ่มแจ้งทุก ๆ ข้อไป แล้วในที่สุดจะรวมกันได้อย่างไร นั่นเอาไว้รู้กันภายหลังอีกทีหนึ่งก็ได้ แต่อย่าเพิ่งไปรวมเสียก่อนก็แล้วกัน เพราะการไปรวมเอาเสียก่อนเป็นการเดาเอาเอง **ฉะนั้นต้องแยกไว้ก่อน แยกพิจารณาให้รู้ลักษณะของอสุภสัญญา หรืออาทีนวสัญญา และปหานสัญญาอย่างไร สามสัญญานี้ต้องทำให้แจ้งก่อนแหละดี เพราะเป็นเรื่องที่จะต้องให้รู้** ถ้าไม่รู้แล้วจะไปปลงอนิจจังหรือจะไปเจริญอนิจจสัญญา หรืออนัตตสัญญา ไม่ได้ เพราะว่ายังไม่รู้รายละเอียด

ฉะนั้นต้องเอาสามข้อนี้เป็นข้อแรกคือ อสุภสัญญา กับอาทีนวสัญญา แล้วก็ปหานสัญญา เมื่อรู้จักปหานสัญญาแล้ว ทีนี้จะรู้เรื่องอนิจจังได้ แล้วก็รู้เรื่องของวิราคสัญญา นิโรธสัญญา อนัตตสัญญา เรื่องที่จะไม่ให้มีตัวตนเหล่านี้เราว่ากันก็ได้ สวดกันก็ได้ แต่บางทีมันยังไม่รู้อะไรเลย

ฉะนั้นจะต้องเจริญสัญญาเหล่านี้ให้รู้เสียก่อน เพียงร่างกายเท่านี้เราก็ยังหลงรักนักหนาไม่ว่าส่วนไหน เป็นตัวเราของเราไปทั้งหมด กว่าจะพิจารณาให้เห็นความเป็นธาตุจริง ๆ นี่มันไม่ใช่ของง่าย **เพราะว่ามันเห็นเป็นตัวเป็นตน ทั้งผม ขน เล็บ ฟัน หนังเหล่านี้ ไปจับเข้าตรงไหนเป็นของเราหมด ผมก็ของเรา ขนก็ของเรา** ในร่างกายนี้จะมีชื่อเรียกว่าอะไร เช่นหูตาสารพัดอย่าง มันริบเป็นของเราหมดทั้งนั้นเลย **มันจึงเป็นคนขี้โกงธรรมชาติ ธรรมชาติให้อาศัยก็มาโกงเป็นตัวเราของเราไปทั้งหมด** ถ้าพิจารณาดูแล้วมันน่าสังเวชว่า นี่มันเป็นเรื่องของธรรมชาติแท้ ๆ แต่มาโกงเอาเป็นดิบเป็นดีไปทั้งนั้นเลย ของที่ไม่สวยงามก็ว่าสวยงาม หรือเป็นหญิงเป็นชาย เป็นสัตว์บุคคลสารพัดที่จะโกง แล้วอย่างนี้มันจะไม่ทุกข์อย่างไร จะเรียนรู้ปฏิบัติอะไรมันก็นิด ๆ หน่อย ๆ ส่วนที่ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่มันเยอะแยะดาษดื่นไปทั้งเนื้อทั้งตัวมีแต่เรื่องยึดถือทั้งนั้น

กว่าจะมาแยกธาตุได้ทีละอย่าง ๆ ก็ยังไม่ใช่ของง่าย **ยังแถมขี้เกียจเสียอีกด้วย** แล้วมันจะไม่แย่อย่างไร ก็ดีแต่ปากพูดไปเท่านั้นเองว่า ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนอะไรเหล่านี้ มันพูดไปแต่ปาก มันน่าปลงอนิจจังตัวเองจริง ๆ ถ้ามันปลงจริง ๆ ก็ปลงตก

ยกเลิกไปได้ครั้งหนึ่งคราวหนึ่ง นั่นแหละมันก็เกิดญาณทัศนะเหมือนกัน แต่ญาณทัศนะอย่างนี้ก็เปลี่ยนแปลงอีก ไม่เที่ยง ไม่คงที่ **ท่านถึงวางระเบียบไม่ให้มันเสื่อม เพื่อให้ความรู้ความเห็นเจริญขึ้นไปอีก แต่ของเรานี่มันเสื่อมไปเพราะไม่ได้เจริญ** เช่นการรู้เห็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน หรืออสุภสัญญาอะไรก็ตาม บางครั้งมันก็เห็น แต่เห็นแล้วก็เสื่อมไป เพราะไม่ได้เจริญให้สม่ำเสมอ กลับไปเจริญกิเลสเสียและก็ไปยึดมั่นถือมั่นอะไรเรื่อยเปื่อยไปอีก

ฉะนั้นความสับปลับกลับกลอกหลอกตัวเองนี่มันหลายชั้นนัก ยิ่งประพฤติปฏิบัติยิ่งตรวจดูไปแล้ว แทนที่มันจะอวดภูมิรู้ แต่กลับเห็นทุกข์เห็นโทษของความโง่เขลางมงายของตัวเองสลับซับซ้อนเข้า การตรวจเชื้อโรคภายในจิตในใจนี่มันละเอียดเข้าทุกที แต่ก่อนไม่รู้ มันก็เอาความเข้าใจมาเป็นความรู้ เพราะว่ามันนึกว่ามันรู้ แต่ที่ไหนได้ไม่ใช่เป็นความรู้จริงเห็นแจ้งอะไร เป็นความเข้าใจและเป็นความรู้ของสัญญามากกว่าแล้วก็เอามาเป็นความรู้ และนึกว่ามันเป็นคนรู้ นี่มันหลอกตัวเองมามากมายหลายซับหลายซ้อน ฉะนั้นจะต้องดู จะต้องพิจารณามันต่อไปอีก บางทีมันหลอกซึ่ง ๆ หน้า **ที่ถูกหลอกซึ่งหน้านี่ซิมันแย่ แล้วก็ไม่รู้ว่าถูกหลอกซึ่งหน้า กลับเข้าใจว่าเป็นคนรู้** คิดหัวข้อนั้นหัวข้อนี้แตกหักไปได้เหมือนกัน **แต่ก็เป็นความจำของสัญญาทั้งนั้น จึงเอาสัญญามาเป็นปัญญา เอาความคิดนึกตรึกตรองที่เป็นสังขารมาเป็นปัญญาอีก แล้วก็เอาความรู้ของวิญญาณมาเป็นปัญญา มันก็เลยปนกัน** ฉะนั้นจึงทำให้งวยงงหลงใหลไปกับความรู้สารพัดที่มันจะปรุงแต่งแทรกแซง **ซึ่งเป็นความกลับกลอกหลอกหลอนอยู่ในความรู้ทั้งนั้น ส่วนความรู้จริง ๆ นั้นมันมีน้อย แต่ความรู้หลอก ๆ ลวง ๆ นี่มันรอบด้าน**

ฉะนั้นเราจะต้องพินิจพิจารณา ให้รู้แยบคายในความเป็นมายาของความรู้ ให้เป็นเครื่องอ่านเข้าด้านใน **ถ้าความรู้ออกข้างนอกก็อย่าไปตามมัน ให้หยุดเสียเข้าด้านในดีกว่า** แม้จะมีเรื่องแทรกแซงปรุงแต่งอย่างไรก็ตาม เราก็ต้องรู้เท่ามันเหมือนกัน เพราะว่าจะไปห้ามทีเดียวก็ยังห้ามไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องธรรมดา จะไปห้าม

ไปบีดเกินไปก็ไม่ได้ เพียงแต่เราดูมัน ดูซิว่ามันจะรู้ไปถึงไหน จะจริงจะเท็จไปแค่ไหน แล้วมันดับไปอย่างไร มันเกิดขึ้นมาอีกอย่างไร นี่ต้องดูมันร่ำไป **การดูอยู่เฉย ๆ นี่ เป็นเครื่องอ่านไปในตัวด้วย ให้รู้เหตุผลของตัวเองประกอบกับการพิจารณาอยู่ในตัวทั้งหมด สติปัญญาจะได้แตกฉานขึ้น** มิฉะนั้นแล้วมันก็ไปมืด ๆ อยู่ว่าง ๆ เฉย ๆ บ้าง ก็นึกว่าดีแล้ว แค่นี้ก็ดีแค่นั้นก็ดีแล้ว

แต่ถ้าไปดูคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าการรู้อะไรที่ถูกต้อง เช่นได้ญาณทัศนะ **พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ยอมให้หยุดอยู่แค่นั้น ตรัสว่า ข้ออื่นยังมีอีก ขั้นต้นแม้แต่เจริญสติสัมปชัญญะก็เหมือนกัน เจริญได้ทุกอิริยาบถ แต่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าข้ออื่นยังมีอีก ส่วนเรานี่จะพอเสียเรื่อย มันอวดดีเรื่อย** พอเจริญนั่นรู้แล้ว ก็ว่ารู้แล้วไม่ต้องเจริญอีก ฉะนั้นหลักความรู้จึงล้มเหลวไป เพราะความทะนงตัวอวดดีนี่เอง ก็เลยทำให้ล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้นเอง พอจะลุกขึ้นมาได้สักหน่อยก็ถูกกิเลสมันทิ่มแทงมันตบมันตีสารพัด ก็ไม่ค่อยจะรู้สึกตัวได้ง่าย ๆ เลย

แม้แต่ โลภะ โทสะ โมหะ ที่เป็นของหยาบ ๆ มันก็ยังแสดงความรุนแรงออกมาได้ หรือความอิจฉาพยาบาท ในอุปกิเลส ๑๖ เราก็ท่องได้จำได้แม่นยำเหมือนกัน แต่โรคร้ายเหล่านี้ก็ดันทุรังเกิดขึ้นมาเผาจิตใจเอาจนได้ แล้วอย่างนี้จะไม่น่าสังเวชสงสารตัวเองอย่างไร จึงต้องเห็นอกเห็นใจกันทั่ว ๆ ไปว่า เราเกิดมาก็มีโรคกิเลสด้วยกันทุกคน เพราะได้อาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้า มาเป็นตัวยารักษาให้ทุเลาเบาบางลงไปได้ แล้วจะได้พยายามก้าวหน้าต่อไปอีก แม้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในระหว่างเพื่อนฝูงก็อย่าไปยึดถือกันเลย ให้อภัยกันเสียไม่ว่าผิดถูกดีชั่วอะไร ก็อย่าผูกเวร อย่าพยาบาทกันเลย ให้ต่างคนต่างปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ของตัวเอง อย่าไปมัวทะเลาะกันกลางทางมันจะพากันตกหล่มจมเหวตายหมด แล้วก็ควรพิจารณากันเรื่อยไป เฉพาะเรื่องที่จะให้พิจารณาตัวเองนี้เป็นหลักสำคัญที่สุด ข้างนอกอย่าไปสนใจดีกว่า ถ้าไปสนใจข้างนอกแล้วหลักความรู้ข้างในมันจะทรงตัวไม่ได้ จะรู้ติดต่อไม่ได้ มันเป็นของแสลงอย่างนี้ แต่เรานี่มันอดไม่ได้ มันอดมองข้างนอกไม่ได้

ฉะนั้นท่านบอกให้สังวรตา เราก็ไม่ได้สังวร บอกให้สังวรหู ก็ไม่ได้สังวร เพราะทวารทั้งหกแห่งนี้มันเปิดโล่งหมด มันก็อยากจะเที่ยวซุกซนไปดูไปฟังอะไรที่ไม่เข้าเรื่อง ส่วนที่เข้าเรื่องก็ไม่ค่อยจะจำไม่ค่อยจะรู้นัก นี่มันผืนอยู่ทั้งนั้น เพราะมีกิเลสที่เป็นตัวการอยู่ข้างใน คืออวิชชา ความไม่รู้ที่มีอยู่ในสันดาน ฉะนั้นจะไปโทษใครก็ไม่ได้ เพราะอวิชชานี้มีอยู่ด้วยกันทุกคน จะต้องพยายามพิจารณาค้นคว้าเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับที่จะเข้าไปตัดอวิชชา เพราะอวิชชานี้มันเหนียวแน่นมากมายนัก และละเอียดลึกซึ้งมาก เราจึงต้องพากเพียรพยายามที่จะพิจารณาให้เกิดสติปัญญาขึ้นมาทีละเล็กละน้อย เป็นการสะสมเพื่อให้เกิดกำลังความรู้ของสติปัญญา ให้มีความรู้แจ้งแทงตลอดเข้าไป เพราะจะได้เข้าไปทำลายตัวการคืออวิชชาซึ่งเป็นความโง่ ความไม่รู้ ที่มันสลับซับซ้อนซ่อนเงื่อนอยู่ในตัวเอง และประกอบไปด้วยตัณหา คือความอยากทะเยอทะยาน ที่มันดิ้นรนกระวนกระวายอยู่ มันคอยรบกวนจิตใจอยู่เนืองนิตย์

เพราะฉะนั้น การตรวจเชื้อโรคของกิเลสตัณหาอุปาทานข้างในนั้น นับว่าเป็นกิจกรรมที่ประเสริฐกว่ากิจกรรมอื่น ๆ เพราะว่ากิจกรรมอื่น ๆ นั้นเป็นเรื่องของร่างกายมากกว่า ที่เขาเรียนทำมาหากินอะไรเหล่านี้ ก็เพียงแต่การเลี้ยงร่างกาย โดยมีประโยชน์เฉพาะแค่ร่างกายภายนอก แต่สำหรับข้อปฏิบัตินี้ เราต้องใช้สติปัญญา หรือมีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องเข้าไปชำระชะล้างภายในสันดาน เพราะสันดานนี้ก็หนาทึบมากด้วยความที่มันหมักหมมจมโคลนมานาเอง กว่าเราจะรู้อะไรขึ้นมาแต่ละอย่างก็ไม่ใช่ของง่ายเลย การที่เราได้มาปฏิบัติและมีความสามัคคีรับรู้รับฟังกันนี้ นับว่าได้รับประโยชน์เร็วมากทีเดียว ถ้าลองไปทำตามลำพังก็ตายเปล่า กว่าจะรู้อะไรบ้างก็นิด ๆ หน่อย ๆ เท่านั้นเอง

เพราะเหตุว่าเราได้อาศัยพระพุทธภาษิต เป็นแนวทางมาคุ้ยเขี่ยสำหรับใช้ความคิดหรือพิจารณาค้นคว้ากัน เพื่อให้ตัดทางลัดให้สั้นเข้านี่มันดีเท่าไร ซึ่งไม่ต้องหลงเรื่อยเปื่อยไป จึงทำให้ตัดทางตรงเข้ามาหาจิตใจได้อย่างนี้ แม้แต่คนที่ไม่รู้หนังสือเลยก็สามารถรับรู้รับฟังได้ด้วย จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งดีกว่าที่จะไม่มีการคิดค้น หรือไม่มี

การนำพระพุทธภาษิตมาอบรมพิจารณา ขอให้พิจารณาตัวเองกันดูก็แล้วกันว่า เดือนก่อนกับเดี๋ยวนี้มันก็อยู่อย่างนี้ ไม่ได้รู้เรื่องอะไรให้ละเอียดลออขึ้นมาได้เลย ถ้าเราไม่ได้เอาใจใส่กันแล้ว ยิ่งแก่เข้าจะยิ่งหนักไปกว่านี้อีก เพราะว่ามันแก่กิเลส นี่อ่านดูตัวเองก็รู้ว่า ที่เราพยายามกันอย่างนี้โดยคิดค้นชักชวนกันเพื่อให้ถางป่ากิเลส มันทำให้เตียนไปเท่าไรจะได้รู้สึกตัวว่าอะไร ๆ ที่เคยทำมาแต่ก่อน ๆ โดยความไม่รู้ เดี๋ยวนี้มันรู้ขึ้นมาแล้ว มันได้ละได้เลิกได้เพิกถอนออกไปเสียบ้าง จนกระทั่งมีจิตใจที่รู้สึกได้ว่า มีความสงบดีกว่าเมื่อก่อน ๆ มาก ขณะเมื่อยังไม่ได้รู้เรื่องนี้เราก็ทอดธุระกันเสียหมด

แม้แต่เรื่องวาจากรรมสี่นี้ก็แย่มาด้วยกันทั้งนั้น จะพูดอะไรก็พูดกันคล่อง ที่นี้มางดเว้นการพูดเดรัจฉานกถา ต่างคนต่างก็เห็นผลด้วยกันทุกคนว่า การงดคำพูดเดรัจฉานกถานี้มีคุณมีประโยชน์มากมายทีเดียว เพราะมองเห็นลู่ทางที่ทำให้ศีลบริสุทธิ์และทำให้จิตสงบมีสติปัญญารอบรู้อะไรถูกต้องขึ้นมาได้ จึงเห็นผลพ้นทุกข์โดยถูกต้องขึ้นมา ตามสติกำลังของตนเอง ฉะนั้นต้องมีความพากเพียรพยายามที่จะก้าวหน้าต่อไปด้วยความไม่ประมาท นับว่ายังไม่เสียชาติเกิด เพราะได้มีความเพียรพยายามขึ้นมาเป็นการแก้ตัวได้ เหมือนกับเราทุกคนที่ตกทุกข์ได้ยากมากับกิเลส เพราะถูกมันเผาแล้วเผาอีก แม้เราจะมีการปฏิบัติแต่ก็ยังไม่รอบคอบ ขณะนี้เรารอบคอบขึ้นมาได้บ้าง ได้ปิดช่องรั่วของกิเลสที่ขึ้น กิเลสมันก็จะเกิดยาก **ถ้ากิเลสเกิดที่ไรเราก็รู้เพราะมียามเฝ้าประตู** แต่ก่อนนี้ยามมันอยู่บ้างไปเพลินเสียบ้าง **เดี๋ยวนี้สติชักมาเฝ้าได้มากขึ้นแล้ว ไม่ว่าใจนี้จะไปเที่ยวเตร่ตามอารมณ์ที่ไหน พอสติรู้เข้าก็เรียกกลับบ้านหมด** นี่มันมีคุณมีประโยชน์อยู่ทุกวันทุกเวลา ตั้งแต่เราเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า มาคิดค้นพิจารณาเป็นการดับเชื้อโรคร้ายภายในจิตใจได้ ตามกำลังสติปัญญาของแต่ละคน ก็นับว่าเป็นการปฏิบัติที่ก้าวหน้าโดยรวดเร็วเหมือนกัน ชั่วเพียงเวลาที่เราปิดปาก คือว่าไม่พูดเดรัจฉานกถาประมาณเดือนกว่ามานี้ รู้สึกว่าผู้ปฏิบัติทุกคน ได้เห็นผลประจักษ์แก่จิตใจของตนเองพอสมควรตามมากตามน้อย

ที่นี้เราควรจะต้องทำให้ยิ่งขึ้นไปอีก จึงได้เอาข้อปฏิบัติ ๗ ประการนี้ มาทำการอบรมให้เป็นภาวิตา พหุลีกตาให้ยิ่งขึ้น แล้วคอยดูซิว่า วันต่อไปจะมีการเจริญขึ้นอย่างไรบ้าง ข้อนี้ก็เป็นเครื่องสอบได้ เพราะว่าทุกคนจะต้องขยันหมั่นเพียร ที่จะเพ่งพิจารณาดูของจริงที่มีอยู่ในตัวเองทั้งหมดโดยไม่ต้องลำบาก และไม่ต้องไปหาของจริงที่ไหน เพราะมีให้ค้นคว้าอยู่ในตัวเองจริง ๆ หมดแล้ว เช่นนี้มันจะไม่น่าค้นคว้าไม่น่าพิจารณาอย่างไร เพราะเป็นความพ้นทุกข์ของตัวเองจริง ๆ ก็ต้องรู้สึกกันได้ทั้งนั้น จึงควรพยายามกันให้เต็มสติกำลังให้ได้ เพราะหลักของการพิจารณาอย่างนี้ก็เป็นที่รู้กันดีแล้ว แต่จะต้องรู้ด้วยสติปัญญาแท้ ๆ

ฉะนั้นจึงต้องอบรมให้มาก เพราะการพูดแต่ปากนั้นยังไม่รู้ แม้จะรู้บ้างก็เป็นการรู้นิด ๆ หน่อย ๆ ต้องอบรมทำให้มากและย้ำแล้วย้ำอีกอยู่เสมอ เพราะถ้าไม่ย้ำเอาไว้มันจะไปอื่น ไปปรุงไปคิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง ก็ทำให้เกิดทุกข์เดือดร้อน และยิ่งที่ไหนมันชอบก็จะไปที่นั่น **ที่นี้ให้มันกลับมาพิจารณาตัวเองเสีย เป็นการปลุกธาตุรู้ของตัวเองให้ตื่นโพลงขึ้นมาให้ได้ อย่าให้มันหลับ อย่าให้มันง่วง** เพราะว่าความง่วงหรือความหลับนี่เองมันทำให้โง่ ไม่ทำให้ฉลาดขึ้นมาได้เลย

ฉะนั้นต้องทำให้จิตนี้มันตื่นตัวขึ้นมาทีเดียว เมื่อรู้ทุกข์โทษของกิเลสแล้วจะนิ่งนอนใจไม่ได้เลย ควรจะต้องทำให้ทันแก่วันเวลาของชีวิตที่ล่วงไป ๆ ทุกวัน และต้องเจริญสติปัญญาให้ทันแก่วันเวลาของชีวิตให้ได้ แล้วนี่มันจะน่าปฏิบัติสักเท่าไร ควรจะมีการศึกษาค้นคว้าภายในตัวเองสักเท่าไร ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติปัญญาเป็นเครื่องรู้เป็นเครื่องอ่านตัวเองออกเช่นนี้แล้ว หนทางของการปฏิบัติต่อไปในอนาคต มันจะไม่หลงทางแน่นอนทีเดียว เพราะเป็นเครื่องสืบพยานอยู่ในตัวเองเสร็จ ไม่ต้องเชื่อตามใคร พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เชื่อในสิ่งที่มีเหตุผล เช่น รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบริษัท รู้จักบุคคล อย่างนี้ต้องรู้ให้ครบถ้วน

เพราะว่าเรื่องการปฏิบัติไม่ใช่เรื่องงมงาย มันเป็นเครื่องเรื่องปัญญา ที่จะอ่านตัวเองทั้งภายในภายนอกให้รู้แตกฉานออกไปให้ได้ ถ้าไม่ได้เจริญอย่างนี้แล้ว กิเลสตัณหามันจะพาปรุงไป, คิดไป, ยึดถือไป ทั้งนั้น มันคอยจะชักชวนให้หลงทางไปทีเดียว

ต่อไปนี้มันจะไม่หลงแล้ว ต้องตั้งหน้าเพียรกันใหญ่ทีเดียว **แต่ไม่ใช่ให้เร่งเอาด้วยความอยากทะเยอทะยานเป็นการทำไปในหลักของมัชฌิมาปฏิปทา คือว่าทำเรื่อยไป** เพราะมันยังไม่หมดกิเลสไปง่าย ๆ จะไปเร่งให้มันหมดเร็ว ๆ ก็ไม่ได้ แต่ว่าเพียรทำไปก็แล้วกัน เพียรทำไปให้สม่ำเสมอ เฝ้าสังเกตดูกิริยาดูจิตใจของตัวเอง ที่มันจะเพลิดเพลินไปกับอะไร หรือครุ่นคิดไปกับอะไร **ต้องมีหลักของสติเป็นเครื่องสกัดกั้นเรื่อยไปทีเดียว** เผลอไปเอาอะไรก็เป็นครูอยู่ในตัวแล้วว่า พอเผลอมันก็ไปยึดถือเอาอะไรเข้ามาแล้วมันทุกข์หรือเปล่า นี่มันสอบพยานได้ในตัวเอง **ยิ่งปฏิบัติมันยิ่งสืบละเอียดเข้าไปทุกที** ก็เป็นที่รู้กันอยู่ว่าผู้ปฏิบัติบางคนก็อ่านละเอียดเหมือนกัน แต่บางคนก็ยังไม่ละเอียดแต่มันก็เป็นของธรรมดา การแสดงข้อปฏิบัติพร้อม ๆ กันนี้ ที่ไหนละเอียดก็จะได้เป็นตัวอย่างของผู้ที่ยังไม่ละเอียด ที่ยังไม่ละเอียดก็จะได้รู้ตัวว่า คนนั้นเขาพิจารณาละเอียดดี เราจะต้องพยายามให้ละเอียดอย่างเขาบ้างอย่างนี้มันเป็นการจูงกันได้ ถ้ารู้จักฟังอย่าฟังเอาแต่เรื่องของตัว ฟังดูมติของคนอื่นเขาบ้าง ที่ไหนเขารู้แยบคายอย่างไร แล้วเรายังไม่รู้ จะได้พิจารณาให้รู้แยบคายบ้าง

สำหรับการฟังมติของผู้ปฏิบัติที่รวม ๆ กันมาพูดนี้ นับว่ามีประโยชน์มากมายเท่ากับเทศน์คนละกัณฑ์ก็ยังสู้ไม่ได้ เพราะเท่ากับเทศน์ออกมาจากความประพฤติปฏิบัติของตนเอง ไม่ได้เทศน์มาจากตัวหนังสือหรือคัมภีร์ จึงได้ธรรมทานไปในตัวเสร็จ **ทั้งเป็นการอ่านข้อเท็จจริงเรื่องกิเลสเรื่องตัวตน เปิดเผยออกมาหมด ที่ไหนรู้จริงก็รู้ไป ที่ไหนรู้ไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตนก็รู้** เวลาไหนที่มันยึดถือเป็นตัวตนก่อทุกข์ก่อโทษขึ้นมาก็รู้ **ที่นี้มันรู้ทั้งสองข้างทั้งสองหน้า การพูดตามความจริงหรือพูด**

ตามความซื่อตรงออกมาจากจิตใจ มันมีคุณ ทั้งหน้าโทษก็รู้ ที่ละได้ก็รู้ ที่ยังละไม่ได้ก็รู้ นี่เป็นการพูดความจริง แล้วคำพูดอย่างนี้มันมีราคา มีคุณมีประโยชน์มากกว่าการพูดอย่างอื่น เพราะว่าเป็นการพูดด้วยสติปัญญาแท้ ไม่ได้เอาเรื่องของคนอื่นมาพูด พูดในเรื่องของตัวเองด้วยกันทุกคน

เพราะฉะนั้นการแสดงมติต่อไป จะต้องมีการพิจารณาแนวของการปฏิบัติ ทุกคนจะแสดงธรรมได้ด้วยการอ่านตัวเอง หรืออ่านจิตใจของตัวเองออกมา ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ของกันและกันได้ นับว่าได้ผลไปในตัวทั้งหมด ไม่มีผลเสียเลย จะผิดถูกเท็จจริงอะไรก็เปิดเผยออกมาได้ ทั้งเป็นการแสดงธรรมแท้ออกมาจากจิตใจ ถึงแม้ใครเขามาฟัง เขาก็ได้รับประโยชน์ด้วยเหมือนกัน หรือคนที่อยู่ในวงการปฏิบัติด้วยกัน ก็จะต้องรู้ตัวด้วยกันทุกคนว่าแม้จะมีความผิดพลาดพลั้งเผลอไปกับอะไรบ้าง ก็จะได้เกิดความละอายแก่ใจ แล้วจะได้สังวรระวังให้ยิ่งขึ้น เพราะการผิดพลาดพลั้งเผลอก็ต้องมีบ้างเป็นของธรรมดา แต่เมื่อรู้แล้วมันอายในใจ และกลัวทุกข์โทษที่จะเป็นภัยเป็นเวรเหมือนกับการกระทบกระทั่งมีการพยาบาทมาดร้ายกัน ล้วนแต่เป็นภัยเป็นเวรทั้งนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรกลัวให้มาก แม้แต่กิเลสประเภทหยาบ ๆ ในอุปกิเลส ๑๖ ก็จะได้ลดน้อยลงไป เพราะรู้ว่าเป็นทุกข์โทษ การที่รู้ด้วยปัญญาจริง ๆ นี้มันกลัว **ถ้าไม่รู้ด้วยสติปัญญาจริงแล้วมันไม่กลัว พอกิเลสมันปรุงก็เลยเห็นดีเห็นถูกไปกับกิเลสนั่นเอง โกรธก็โกรธกันจริง รักก็รักกันจริง สารพัดที่กิเลสมันคอยปรุง** เมื่อมีเครื่องสกัดกั้นเป็นเครื่องรู้ เครื่องละ เครื่องปล่อย เครื่องวาง เครื่องดับได้สารพัด ก็นับว่ามีเครื่องมือขึ้นมาแล้ว แต่ก่อนนี้มันเผลอเรอ เพราะมีความประมาทเนื่องจากไม่ได้ลับเครื่องมือเอาไว้นั่นเอง พอมีอะไรเกิดขึ้นมาก็ยึดมั่นถือมั่นจนเกิดทุกข์โทษ ทำให้ทุศีลไปเท่าไร ๆ ก็ไม่กลัว แต่เดี๋ยวนี้กลัวขึ้นมาแล้ว จึงต่างคนต่างกลัวกันไปแล้ว

ฉะนั้นเรื่องความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ ต้องรู้ได้ด้วยตนเองทั้งหมด ใครเขาจะมารู้ให้ได้ ถึงแม้ว่าจะไม่แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา แต่ก็คิดอยู่ในใจ เท่านี้ก็ร้อน

ระอุเป็นการตกนรกอยู่ในใจแล้ว เหมือนความโกรธ ความพยาบาท ความโลภอะไรก็สุดแท้ ที่มันเกิดขึ้นในใจ แม้จะไม่แสดงออกมาข้างนอก แต่มันก็ตกนรกอยู่ข้างในแล้วใครจะทนได้ นี่มันจะยิ่งทนไม่ได้ไปทุกที ทีนี้ต้องดับกิเลส อย่าไปหาเชื้อมาใส่ให้มัน ให้ระวังเรื่องเชื้อที่มาเพิ่ม ฉะนั้นการตัดคำพูดนี้ มันตัดการเพิ่มเชื้อได้เหมือนกัน เพราะเชื้อนี่มันยังมีอยู่ ถ้าไปพูดกันเข้ามันเพิ่มเชื้อก็ได้ มันยุยงส่งเสริมเห็นดิบเห็นดีไปด้วยกันก็ได้ ทีนี้เรา **งดเดรัจฉานกถา ทำให้ดับกิเลสได้มากมาย** เพราะไม่ได้พูดให้ท้ายมัน ถ้าใครไปเล่าเรื่องดีชั่วตัวตนอะไร ถ้าพูดเตือนไม่ได้ก็นิ่งเสีย อย่าไปพลอยผสมด้วยว่าถูกอย่างนั้นถูกอย่างนี้เลย เพียงแค่ปากนี่เอาไว้ให้ได้ แม้จะไหม้ในจิตในใจเท่าไร เมื่อมันร้อนทนไม่ไหวมันก็หยุดไปเอง เพราะเรื่องปากที่มันอยู่ไม่สุขนั่นเอง ถ้าไปส่งเสริมกันเข้านั่นแหละมันจะรุนแรงยิ่งขึ้น ฉะนั้นต้องตัดรอนทอนกำลังของกิเลสที่จะมีมาทางไหน ทวารไหน เช่น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเหล่านี้ เราต้องจับข้าศึกฆ่าเสียอย่าไปเลี้ยงมันเอาไว้ ขืนเลี้ยงไว้แล้วมันแย่แย่มาด้วยกันทั้งหมด

เรื่องข้อปฏิบัติเมื่อเราอ่านจิตใจของเราถูกต้อง **คอยจับกิเลสฆ่าได้ นั่นแหละเป็นวิปัสสนา มันคมกริบขึ้นมาแล้วเหมือนเรามีดคมกริบจะตัดอะไรก็เด็ดขาดออกไปได้** ถึงแม้มันจะเกิดขึ้นใหม่เราก็ตัดมันอีก ขุดมันอีก โค่นมันอีก การทำงานด้านจิตใจในการขุดโค่นต้นตอของกิเลสนี้ จะว่าสนุกก็สนุกดีเหมือนกัน ทำงานอย่างอื่นมันไม่สนุกเท่ากับการได้มากดหัวตัวกูหรือตัวเอง เพราะได้ดูฤทธิ์เดชของมันสนุกดีเหมือนกัน มันจะโผล่ไปเอาอะไร ก็ดูมันซิ มันจะไปเอาอะไร ? จะเอาไปทำไม ? จะอวดดีไปถึงไหน ? มันได้สอบสวนทวนพยานอยู่ในตัว

ทีนี้ก็จะมีแต่เรื่องปล่อยเรื่องวาง เรื่องว่างเรื่องไม่วุ่น มันเรื่องหยุดไม่ต้องวิ่งแล้วนี่มันดีเท่าไร ข้อปฏิบัตินี่เป็นเครื่องห้ามเครื่องกันอยู่ในตัวเองสารพัดอย่าง มันจะ**โผล่ไปเอาอะไร มันจะไปหยิบฉวยอะไร ไม่เอา ปล่อยวาง** เพียงเท่านี้ดับทุกข์

ได้เรื่อยไป **แม้ว่ากิเลสมันจะร้อนบ้าง เพราะเราไปข่มขี่มันมาก ๆ มันก็ร้อนเหมือนกัน เรียกว่ากิเลสมันร้อน** เราก็ต้องรู้ว่ากิเลสที่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า เพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน **ถ้าไม่เผากิเลสให้เร่าร้อนแล้ว กิเลสมันเผาเราให้เร่าร้อนทุกที ฉะนั้นจะต้องตั้งหน้าตั้งตาเผากิเลสให้เร่าร้อน** ถึงแม้กิเลสมันจะร้องว่ามันลำบาก เพราะมาปิดประตูขังมันหมดจะออกไปไหนก็ไม่ได้ มันจะต้องร้องอุทธรณ์ว่า "แย่แล้วกู" จะไปไหนก็ไม่ได้ ก็ดูมันไปก่อนว่ามันจะไปไหน? มันจะไปเอาอะไร? ที่ไหน? ดูมันให้ดี ๆ แล้วมันจะได้หยุด มันจะได้ไม่ไป มันจะได้ไม่วิ่ง โดยเฉพาะห้ามอะไรก็ห้ามง่าย แต่การห้ามใจห้ามกิเลสนี้ไม่ใช่ของง่ายเหมือนกัน แต่ว่าก็ไม่เหลือปัญญาและไม่เหลือวิสัย ถ้าหากว่ามีสติปัญญาเป็นเครื่องห้ามเครื่องกันกิเลสได้ กิเลสก็หยุดได้ไม่ใช่จะหยุดไม่ได้ แต่เราโง่ไปทำตามมันคล่อง ๆ ต่างหาก มันก็เคยตัวเคยใจไปเท่านั้นเอง

ทีนี้เราต้อง "หยุด" พอหยุดเข้าจริง ๆ ก็ได้ เพราะกิเลสมันก็หยุดได้เหมือนกัน **พอโผล่มาประตูไหนด้านไหนเรารู้เราดับมันได้** นี่เราจะไม่น่าปฏิบัติอย่างไรได้ ถึงมันจะดื้อด้านดันทุรังไปในอะไรสิ่งอะไรก็ดูมันไปก่อน รู้มันไปเถิด มันไม่อยู่หรอก **มัน 'ดับ' พอมันดับไปได้ เราก็จับเค้าได้ว่า กิเลสนี้มันสับปลับกลับกลอกอย่างนี้เอง ที่แรกเราไม่รู้ พอกิเลสมันยุอะไรเข้าก็เอากับมัน แต่พอรู้เท่าทันมัน มันก็หยุดมันดับ ถึงเราไม่ดับมัน ๆ ก็ดับเอง พอรู้ความดับเท่านี้มันก็เปิดหนทางโล่ง ในจิตในใจเปิดโล่งขึ้นมาแล้ว** เห็นลู่ทางที่เดียวว่าจะเอาชนะกิเลสได้ ดับกิเลสให้ได้มันจะเกิดมาเท่าไรก็ตาม **แต่จะต้องคอยรู้ คอยละคอยปล่อย คอยวาง** มันเรื่อยไปก็แล้วกัน

ฉะนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติมีความพากเพียร พยายามที่จะลับเครื่องมือให้มันคมเฉียบอยู่เสมอ ๆ ถ้ามันคมเฉียบในแง่ไหนในสิ่งไหนในข้อไหนแล้ว **มันปลงตก ปล่อยวาง**

ยกเลิกเพิกทิ้งไปได้ ฉะนั้นขอให้รักษาภาวะของจิตอย่างนั้นเอาไว้แล้วมีการพิจารณาประคับประคองเอาไว้ด้วย ส่วนเครื่องมืออื่นก็จะไม่ขึ้เท่อไปได้ง่าย ๆ ต่อไปนี้ก็รู้หลักกันแล้ว ขอให้พากเพียรพยายามให้เต็มสติกำลัง ในขณะที่ยังมีโอกาสอยู่นี้ด้วยความพร้อมเพรียงกัน **พร้อมทั้งรวบรวมกำลังสติปัญญาของแต่ละคนที่ระดมเข้ามาให้มั่นคงที่จะต่อสู้กิเลส เพื่อเพียรเผากิเลส และถางป่ากิเลสให้มันเตียนโล่งไปให้ได้** แล้ววันเวลาจะได้มีความสว่าง ตามที่พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกเอาไว้ ฉะนั้นเราทั้งหลายควรจะสามัคคีพร้อมเพรียงกัน พยายามที่จะเอาชนะทุกข์ชนะกิเลสให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้น ทุกวันทุกเวลาจนตลอดชีวิตทีเดียว เพราะฉะนั้นขอให้ท่านทั้งหลายจงมีจิตใจที่กล้าหาญเข้มแข็ง ในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ของตัวให้ได้ผลดีทุกประการเทอญ.

เพียรกำจัดศัตรูภายในคือโมหะ

๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕

วันนี้เป็นวันเปิดโอกาสให้มีการปรารภข้อปฏิบัติ ที่ผู้ปฏิบัติก็ได้มีการอบรมมาเป็นลำดับ เรื่องที่จะต้องพิจารณาให้รู้ข้อเท็จจริงที่มีอยู่ในตัวเอง เป็นของที่จะต้องตรวจสอบอยู่ภายใน ถ้าปล่อยให้จิตว่าง ๆ เฉย ๆ ไม่ได้พิจารณาสอดส่องแล้ว ถึงแม้อกุศลเข้ามาปรุงไม่ได้ แต่ว่ามันก็ยังไม่รู้อะไร แล้วจะทำให้เพลินไป จึงต้องพิจารณาให้รู้ลักษณะของจิตที่วางเฉย ถ้าได้มีการอ่านตัวเองอยู่แล้ว การกระทบผัสสะก็ไม่ก่อเรื่องก่อราวอะไรนัก มันก็วางเฉยเป็นกลางได้ แต่ถ้าไม่ได้มีการรอบรู้อยู่ภายในจิตแล้วพอกระทบผัสสะก็จะหวั่นไหวได้ง่าย มีการยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาทีเดียว จนกระทั่งเดือดเนื้อร้อนใจขึ้นมาง่ายดาย

ฉะนั้นการที่จะควบคุมสติไม่ให้มันเพลินไป จึงต้องเป็นข้อสังเกตของตัวเองให้มาก เพราะว่าความเพลินนี้มันเป็นของรู้ยาก บางทีก็นึกว่าเป็นความสบาย หรือเป็นความว่างก็ดีแล้ว แต่ความว่างหรือความเพลินไปตามอารมณ์นี้ มันยังไม่พ้นทุกข์ อย่าเข้าใจว่าว่าง ๆ เฉย ๆ อยู่อย่างนี้ก็ดีแล้ว มันยังดีไปไม่ได้ เพราะว่ายังไม่รู้ความจริงภายในตัวมันเองว่า เมื่อกระทบผัสสะแล้วมันวางเฉยได้หรือไม่ หรือผัสสะนั้นไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับตัวมัน มันก็ยังวางเฉยได้ แต่ถ้ามีการเกี่ยวข้องขึ้นมามันจะเฉยไม่ได้เพราะเหตุอะไร จะต้องพิจารณาดูว่า ขณะที่จิตยังไม่ยึดถือก็ยังไม่มีเรื่องอะไร แต่ถ้าไปยึดถือขึ้นมา เป็นดีเป็นชั่วเป็นตัวเป็นตนก็มีเรื่อง มันหาเรื่องขึ้นมาทันที

ฉะนั้นจะต้องพิจารณาควบคุมเอาไว้ว่า ลักษณะของจิตที่มีสติมีความรู้อยู่ มันจึงจะคุ้มครองได้ ถ้าหากเป็นการเฉย ๆ เพลิน ๆ ก็ยังใช้ไม่ได้ การที่จะพินิจพิจารณาให้รู้ลักษณะของจิตที่มีสติควบคุม หรือมีการพิจารณาตัวเองอยู่ มันได้มองซึ้งเข้าไปอีกว่า

ความรู้ที่ทรงตัวรู้อยู่นี้ มันมีลักษณะปล่อยวางอารมณ์ที่ผ่านมา เมื่อรู้แล้วก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือเป็นการปล่อยวางเมื่อขณะที่ยึดถืออะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้ก็ต้องรู้ เช่นขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง สัมผัสทางทวารนี้ มันจะมีความรู้สึกที่เข้าไปยึดถือ หรือมันวางเฉยอยู่ได้อย่างไร ต้องเป็นเครื่องอ่านอยู่ในตัวเอง ถ้าเป็นการรู้สึกว่าผัสสะที่กระทบ **เหมือนธาตุรูปกับธาตุรู้กระทบกันแล้วก็ดับไป ถ้ารู้อย่างนี้ได้มันจะไม่ไหวตัวง่าย เพราะว่าเมื่อกระทบที่ไรก็รู้สึกเห็นความดับของผัสสะ ที่เป็นแต่เพียงรูปธาตุกับนามธาตุสัมผัสกันไปเฉย ๆ โดยที่ไม่หมายเป็นอะไร** แล้วอย่างนี้มันเป็นข้อสังเกตได้ง่าย เหมือนขณะที่จิตว่าง ๆ วางเฉย การกระทบผัสสะจะพิจารณาง่าย เพราะเป็นความรู้สึกสัมผัสแล้วก็ดับ พอจะจับเค้าได้ว่า เมื่อมันรู้อยู่ในลักษณะอย่างนี้แล้ว จิตนี้จะไม่วุ่นวายจะไม่เดือดร้อนอะไรเลย ถึงแม้จะมีผัสสะอะไรมาตรงหน้าบ้าง มันจะวางเฉยเป็นกลางได้ ต้องหัดดูความรู้สึกภายในจิตของตัวเอง ในขณะที่กระทบผัสสะที่มีเรื่องมีราวเกี่ยวข้องมาถึงตัว ดูซิว่ามันจะมีความหวั่นไหวหรือมันจะชอบไม่ชอบขึ้นมาอย่างไร ก็ต้องสังเกตพิจารณาอยู่ทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันที่มีผัสสะเป็นเครื่องวัด **ถ้าลักษณะของจิตมันมีการวางเฉยได้ ก็แปลว่าสติมีการทรงตัวรู้ตัวเองได้มาก แล้วก็ไม่ออกไปหมายดีชั่วอะไรหรือมีกิจการอะไรก็ทำไป ชนิดที่ความรู้สึกภายในมันก็วางเฉยได้** แม้ว่างานนั้นจะมีการเร่งร้อนต้องการให้เสร็จเร็วก็อาจจะทำได้ด้วยจิตที่วางเฉย ทั้งที่จะต้องทำด้วยความรีบสักหน่อย แต่ว่าพื้นของจิตที่เป็นปรกติวางเฉยมันเป็นต้นทุนอยู่ข้างในแล้ว ถึงแม้รีบก็รีบแต่กายที่ทำเท่านั้น ถ้าคอยสังเกตดูแล้วจะรู้ว่า ลักษณะของจิตมันวางเฉยและรู้ตัวเองได้แล้ว ก็ไม่ก่อทุกข์ก่อโทษให้เกิดขึ้น **จึงต้องหัดต้องซ้อมไปกับผัสสะ มีผัสสะเป็นเครื่องทดลอง หรือว่าเอาผัสสะเป็นสนามรบ** ถ้ามีการรอบรู้เป็นประจำอยู่ อกุศลมันจะเข้าปรุงไม่ได้ เมื่อมันเข้าปรุงไม่ได้เราก็พิจารณาอีก ไม่ใช่วางเฉยอยู่เท่านี้ ต้องพิจารณาให้รู้ในลักษณะของจิตที่มันสงบอยู่อย่างไร หรือว่ามีการทรงตัวรู้ตัวเองได้ชัดเจนหรือไม่ชัดเจน ถึงแม้ว่ามันจะ

วางเฉยอยู่ มันก็เป็นการเพลินยังไม่ชัดเจนนั่นเอง เรื่องชัดเจนนี้มันต้องกำหนดเข้าข้างในมันจึงจะชัด ถ้าไม่กำหนดเข้าข้างในแล้ว มันก็ออกข้างนอกเรียกว่าวางเฉยเผิน ๆ ข้อสังเกตที่ว่า เมื่อเรามีการควบคุมทวารได้ จิตนี้ก็วางเฉยได้ แล้วจะมองเข้าไปให้มันซึ้งอย่างไร ให้รู้ลักษณะของจิตที่มันสงบนิ่ง **หรือมันหยุด ที่มันหยุดอยู่ในตัวของมันเองนี้จะต้องดูให้ลึกซึ้งเข้าไป** ถ้ามันไม่เคลื่อนไหวมารับอารมณ์ทางสัมผัสนี้แล้ว **จิตจะสงบรู้ตัวเอง หยุดดู หยุดรู้ อยู่ในตัวเองได้** แล้วจะปรากฏว่าทุกสิ่งไม่มีอะไร แม้ร่างกายมันจะมีสุขทุกข์อะไรบ้างก็ตาม มันก็เป็นของธรรมดา คือว่าไม่ออกมามีความหมาย หรือว่าตัณหายังไม่เกิดมาทำให้จิตใจดิ้นรนกระวนกระวาย ก็เป็นอันว่าจิตนี้มีความสงบระงับได้ เป็นระยะนานหรือยาว

ข้อสังเกตในขณะยืน เดิน นั่ง นอน ด้วยอิริยาบถช้า ๆ จิตจะมีการทรงตัวรู้ตัวเองได้อย่างแนบแน่น ตลอดจนการนอนอย่างไร จึงจะเป็นการรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการนอน หรือว่าสัมผัสทั้งหลายมันไม่รบกวนมากเกินไปในขณะที่นอน ทั้งในเวลาที่กำลังหลับอยู่หรือขณะที่ตื่นขึ้นมา **ทั้งนี้จะต้องเป็นข้อสังเกตอย่างใกล้ชิด แล้วขณะที่หลับคือจิตที่จะหลับลงไปต้องทิ้งอารมณ์เหมือนกัน** ถ้ามันยังคิดอารมณ์อะไรอยู่ในใจแล้ว มันก็ไม่หลับ เราต้องรู้ว่าลักษณะของจิตที่ไม่สนใจกับอารมณ์อะไรทั้งหมด มันจะหลับลงไปด้วยการมีสติ ขณะรู้สึกตัวตื่นขึ้นก็ไม่มีเรื่องอะไรเลย มันหลับก็หลับไปตามธรรมดา หรือว่าถ้ายังง่วงอยู่ขณะที่กำลังนั่ง การนั่งนี้ถ้าง่วงมาก ๆ ก็อย่านั่งดีกว่า เพราะว่าถ้านั่งในขณะที่ถีนมิทธะเข้าครอบงำแล้วยังไปฝืนนั่งอีกต่อไปก็ไม่มีประโยชน์ จึงต้องให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถเสีย หรือไม่ก็ต้องนอนพักให้พอแก่ความต้องการของร่างกายเสียก่อน

ฉะนั้นเรื่องของการปฏิบัติทางกายหรือปฏิบัติทางจิตนี้ ต้องให้มีความเหมาะสมอยู่ในตัวของมันเหมือนกัน แต่ควรระวังตัณหา คือความอยาก ที่มันจะจัดจะทำ จะเอาอะไรต่ออะไรขึ้นมาอีก มันจะทำให้มีการปรุงการคิด หรือว่ายึดถืออะไรขึ้นมาก็ได้ แล้วจะทำให้จิตกำเริบวุ่นวายไปตามอารมณ์ที่มันยึดมั่นถือมั่น **ถ้ามีการพิจารณา**

ปล่อยวางออกไปได้แต่ต้น ๆ แล้ว มันไม่เอา ถ้ามันไม่หยิบฉวยอะไรขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราว คือว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ดับ ถ้าจิตรู้อยู่ในลักษณะอย่างนี้ เรื่องการกระทบผัสสะจะหมดความหมายไปทุกที่ เพราะไม่รู้ว่าจะไปยึดถือเข้ามาทำไม ถ้าขึ้นไปยึดถือเอามาปรุงเอามาคิดแล้ว มันก็เดือดเนื้อร้อนใจไปเปล่า ๆ

การที่มันทุกข์ฟรีไปมาก ๆ เพราะความโง่ที่ไปยึดถือมันก็ต้องเป็นเครื่องรู้เครื่องอ่านตัวเองออกเรื่อยไป เพราะมันถูกอารมณ์ที่เป็นความปรุงความคิด ที่ซ้ำซากหลอนหลอกอยู่สารพัดอย่าง ถ้าไม่รู้แล้วมันวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ทั้งขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่นี่ แต่ถ้ารู้แล้วปล่อยวางและดับได้ มันไม่มีเรื่องอะไร เหมือนกับคนว่างงาน คือว่าไม่ต้องไปคิดจัดทำอะไร ที่เป็นเรื่องยึดมั่นถือมั่น จะทำอะไรก็ทำด้วยจิตที่ว่างวางเฉยได้ เป็นการสงบทั้งกาย วาจา และจิตใจ แต่ทั้งนี้ก็ต้องฝึกหัดอยู่เสมอ ซึ่งก็ไม่ใช่ของง่ายนัก ถึงกระนั้นก็ต้องคอยสังเกตรู้ไป ปล่อยไป วางไป แล้วจิตนี้มันจะไม่มีทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจอะไรเลย เพราะเรื่องปรุงคิดจะเอาอะไรต่ออะไรนี่ มันหยุด มันไม่มีเรื่องจะเอาแล้ว ทีนี้มันหยุด รู้ตัว หรือพิจารณาปล่อยวางตัวเองได้ เรื่องมันก็หมดกันเท่านั้นเอง แล้วจิตนี้ก็ไม่ออกไปมีความหมายในอะไร มันมีความสงบว่างได้ตามสมควร

เพราะว่าชีวิตประจำวันก็จะรู้สึกได้ว่า ได้ละทุกข์โทษ หรือโลภ โกรธ หลง ดับไปเท่าไร ศีลจะบริสุทธิ์พร้อมทั้งกาย ทั้งวาจา ขึ้นมาได้อย่างไร มันเป็นเครื่องสอบได้ว่าการขาดทุนหรือกำไรก็ต้องรู้ของตัวเองทั้งนั้น เพราะว่ารายได้ก็รู้ แต่รายเสียมันก็มี ว่ามันเสียหายไปอย่างไร ในแง่ไหน ที่ตัวเองไปยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา ทีนี้มันพิจารณาปลงตกไม่ว่าดีชั่วถูกผิดอะไรมันยกเลิกไปหมด คือว่าจะไปยึดมั่นถือมั่นอะไรขึ้นมาก็ไม่ได้ นับวันแต่จะหมดเรื่อง ถ้ามันโง่ไปยึดถือขึ้นมาเมื่อใดก็ทุกข์ฟรีไปเท่านั้นเอง

ฉะนั้นในชีวิตประจำวันของการปฏิบัติธรรม มันได้ปลดเปลื้องปล่อยวาง หรือกวาดทุกข์โทษนานัปการ ทำให้เหือดแห้งหายไป จนกระทั่งจิตนี้อยู่ในความสงบเย็นได้ ไม่เร่าร้อน ไม่เศร้าหมอง เป็นอันว่าการปฏิบัติธรรมประจำวัน มีความดับทุกข์ดับโทษ

ได้เรื่อยไป นอกจากจะโง่ไปหาเรื่อง หรือไปเที่ยวยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาเอง ถ้าฉลาดขึ้นมาแล้วมันกวาดทิ้งหมด ไม่ต้องเอาอะไร การปฏิบัติด้านจิตใจมันมีผลอย่างนี้ และที่ไม่เอานี่แหละมันไม่มีเรื่อง ถ้าไปเอาแล้วมันมีเรื่องทุกข์ ก็สอบได้ด้วยกันทั้งหมดว่าอยู่ว่าง ๆ ดีหรือจะไปเอาเรื่องวุ่นดี มันก็ต้องเลือกเอาได้ ต้องรู้ได้ เพราะคุณภาพของจิตที่แท้จริงแล้ว มันก็ไม่ต้องการไม่อยากยึดถืออะไร แต่ตัวโง่มันไปยึดถือขึ้นมาให้เดือดเนื้อร้อนใจ ทีนี้พอมาก ๆ เข้ามันทนไม่ไหวมันก็ต้องปล่อยต้องวางกันเท่านั้นเอง ถ้าไม่ทำอย่างนี้ชีวิตประจำวันก็หมักหมมจมโคลนเรื่อยไป จะเอาแต่เรื่องข้างนอกก็ยิ่งพอกพูนเข้ามา ทำให้สูญเสียจิตใจที่จะเป็นอิสระ หรือว่ามีกังวลที่เป็นไปอย่างพัวพัน เป็นการกอดรัดยึดถืออะไรเหล่านี้ ล้วนแต่ต้องฉลาดที่จะรู้จักแก้ไขตัวเองทั้งนั้น ไม่ให้มันตกไปกับอารมณ์ดีชั่ว และเผลอเพลินไปตามวิสัยของจิตที่มีโมหะ

เรื่องที่จะปลุกให้จิตใจมีการตื่นตัวขึ้นมา ต้องรู้จักพิจารณาตัวเองให้รอบข้างไปหมดว่า กิเลสตัณหามันจะก่อเกิดเพ่งเล็งในเรื่องอดีตอนาคตอย่างไร ต้องเป็นการอ่านอยู่ทั้งข้างนอกข้างใน จึงจะรู้ว่าการปฏิบัติที่ถูกต้องถ่องแท้แล้ว ล้วนดับทุกข์ดับโทษในชีวิตประจำวันได้จริง ๆ ถ้าหากไปเอาแบบอื่นแล้วมันจะวุ่นวายเดือดร้อนไป เป็นการสะสมอมเชื้อให้กิเลสมันเผา เพราะฉะนั้นเรื่องอยู่ว่าง ๆ อย่าให้มันวุ่นเพียงเท่านี้ มันก็มีต้นทุนอยู่มากแล้ว แต่ว่าต้องระวังให้ดี เพราะทางผัสสะก็สำคัญนัก ถ้าไม่มีความรู้เท่าทันให้ได้รายละเอียดแล้ว มันมีการจำการคิดอะไรขึ้นมาสอพลอก่อเรื่อง แม้แต่ที่ผ่านดับ ๆ ไป ถ้าเราไม่มีความรู้ด้วยใจจริงแล้ว มันกินเปล่าหมด คือว่ามันเพลินไปทางอายตนะมาก

การที่จะปิดประตูดูข้างในจริง ๆ มันจึงไม่ใช่ของง่าย แต่ถึงกระนั้นก็ต้องฝึกหัดอบรม ถ้ามีสติเป็นเครื่องรู้ เครื่องอ่านอยู่ในตัวเองออก มันจะหมดเรื่อง ตัณหามันจะปรุงยาก มันจะเกิดขึ้นมาในลักษณะไหน ก็อ่านมันได้ รู้มันได้ ดับมันได้ วางมันได้

นี่มันเรื่องได้ การได้นี้ไม่ใช่ว่ามันได้อะไร เพราะเมื่อมันว่างแล้ว ก็แปลว่า มันไม่ได้อะไร แต่จะพูดให้คนที่ไม่รู้ ว่า ว่าง นี้มัน ว่าง อย่างไร มันว่างสูญหายไปหมด อย่างนั้นหรือ **ความจริงจะต้องรู้เสียว่า ความว่างนี้มันไม่ใช่สูญหายหรอก มันสูญหายไปแต่ความยึดถือ** แต่ว่าลักษณะของความว่างมันปรากฏอยู่ตามความเป็นจริงให้รู้ แล้วก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น **ลักษณะของความว่างนี้มันเป็นอมตะอยู่ภายในตัวเอง คือมันว่างจากตัวตน** แต่มันก็มีความเป็นอยู่ได้ รู้อยู่ได้และเป็นเครื่องอ่านตัวเองได้ แต่อย่าไปหมายอย่าไปยึดถือมันเท่านั้น

ฉะนั้น **"ความว่าง"** นี้มันหลายชั้นหลายลักษณะ ถ้ายังเป็นลักษณะนั้นลักษณะนี้อยู่ มันก็ยังไม่เป็นความว่างแท้ ยังมีความหมายเข้าไปรู้ลักษณะของความว่าง จะต้องอ่านกันให้ลึกมันจึงจะรู้ได้ ถ้าว่าง ๆ เผิน ๆ เหมือนจิตสงบนี้ มันก็ว่างจากการปรุงการคิดจากอารมณ์ หรือว่าว่างจากตัวตนภายนอก อย่างนี้ยังไม่ใช่เป็นความว่างที่แท้ **เพราะว่างชนิดนี้มันอยู่ลึก ไม่ใช่ในขั้นสงบหรือในขั้นสมาธิอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ สุญญตานั้นเป็นความว่างที่ลึกซึ้งนัก** เพราะความรู้ที่เราเคยรู้ไว้ก่อน มันมักจะออกมารับในลักษณะที่จิตมีความสงบ มีความว่าง มันก็เข้าไปหมายว่านี่เป็นสุญญตา คือความว่าง มันจึงหมายผิดหมายถูกอยู่ในความว่างทั้งนั้น เป็นเรื่องที่จะต้องอ่านรายละเอียด แล้วก็อย่าเพ่อไปคาดคะเนเอาว่า ลักษณะของจิตที่ไม่ถูกปรุงแต่งอะไรชั่วครู่ชั่วขณะ ก็อย่าไปหมายว่ามันเป็นความว่างสุญญตา นี่ไม่ใช่ มันเป็นเพียงขั้นสงบอย่างธรรมดานิด ๆ หน่อย ๆ จะต้องดูให้มันซึ้งเข้าไปอีกว่า มันมีอะไรที่เคยรู้เคยเห็น ก็อย่าไปตื่นเต้น อย่าไปหมายเอาขั้นนั้นขั้นนี้ขึ้นมา มันจะทำให้เสียรูปไปหมด พอที่จะทรงตัวรู้อะไรได้ติดต่อ เมื่อไปมีหมายมันก็หยุดอยู่แค่นั้นเอง หรือไม่ก็ฟุ้งซ่านไป

เรื่องความหมายที่เป็นตัวยึดถือ มันเป็นของละเอียด พอมีลักษณะอะไรขึ้นมา มันก็เข้าไปยึดถือ จึงต้องปล่อยให้มันว่าง ๆ ไปก่อน อย่าพึ่งไปหมายว่ามันเป็นอะไร เพราะเรื่องว่างที่ปล่อยวางอารมณ์หรือสังขารไม่ถูกปรุงแต่งนี้ต้องดูไปอีก อย่าพึ่งไปนึก

ว่ามันเป็นขั้นนั้นขั้นนี้ ที่มีการเปรียบเทียบขึ้นมาล้วนแต่เป็นสิ่งกีดขวางทั้งหมด โดยเฉพาะลักษณะของจิตที่มันจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หยุดดูไปก่อน หยุดรู้ไปก่อน ถ้าไปตื่นเต้นแล้วมันเสียหลักหมด ควรที่จะรู้แจ้งแทงตลอดไปได้ มันเลยไปไม่ได้ มันหยุดแค่นั้นเอง ฉะนั้นเรื่องการอบรมจิตหรือพิจารณาจิต จนกระทั่งมีการเห็นแจ้งอะไรขึ้นมาบางครั้งบางคราว นั่นแหละเป็นข้อสังเกต และเป็นข้อที่จะต้องรู้ว่า จิตนี้กว่าจะตั้งหลักได้ กว่าจะว่างได้มันไม่ใช่ของง่าย

การปฏิบัติจึงให้มีการพินิจพิจารณาให้รอบคอบเป็นการตรวจ เหมือนเขาตรวจเชื้อโรคทางกายทำไมเขาจึงตรวจรายละเอียดได้ แต่จิตนี้กว่ามันจะตั้งมั่นตรวจตัวเองได้จึงเป็นของยากและมักจะตกไปกับอารมณ์ง่ายดายที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อเราทรงหลักปรกติหรือความว่างวางเฉยเอาไว้ให้เป็นพื้น ๆ ไว้ก่อนก็ยังดี ถึงมันอยากจะรู้อยากเห็นเข้าไปข้างในก็อย่าเพ่อไปจัดแจงกับมันมากนัก คอยสังเกตพิจารณาปล่อยวางไปแม้แต่ขั้นเผิน ๆ อย่างนี้ก็จะรู้เข้าโดยเฉพาะตัวจิตได้ **ที่มันไม่ถูกปรุงแต่งก็อย่าไปหมายมัน มันไม่ถูกปรุงแต่งชั่วคราวเท่านั้น ถ้าไปหมายลักษณะนั้นลักษณะนี้ มันเสียรูปหมด มันตั้งหลักไม่ได้**

ฉะนั้นที่ท่านอบรมในขั้นเจโตวิมุติ ตามในหลัก ไม่ว่าจิตนี้จะมีการเข้าไปสงบในขั้นไหน ในระดับไหน ไม่มีการตื่นเต้นเลย จนกระทั่งมันมีความสุขหรือความเยือกเย็นเป็นความอาบรดขนาดที่เรียกว่า เหมือนการลงไปแช่อยู่ในน้ำ ที่เป็นความปีติเต็มตื้นขึ้นมาเหล่านี้ ทำไมท่านไม่หวั่นไหวได้ แต่ว่าคนธรรมดาสามัญนี้มันไม่เคยพบไม่เคยเห็น พอมีความรู้สึกเยือกเย็นหรือมีความสงบเข้า ก็แปลกตื่นเต้นขึ้นมาแล้ว ฉะนั้นหลักของจิต มันจึงไม่มีการตั้งมั่นได้นาน ๆ ต้องเป็นข้อสังเกตดู เพราะมันคอยแต่จะเอื้อมเอาทั้งนั้น ลักษณะนั้นลักษณะนี้ เป็นความหมายขึ้นมาอย่างที่ไม่ค่อยจะรู้สึกตัวได้ง่าย ๆ เลย แทนที่จะมีการนิ่งดูหยุดดูไปก่อน มันไม่ค่อยจะได้ จิตจึงตกไปกับอารมณ์ง่ายที่สุด ถ้ามีการฝึกซ้อมอยู่ในตัวเองไม่ต้องไปอยากดูอยากรู้อะไรให้มากนักเพียงแต่ดูเข้าไปอย่างเป็นเอง ให้พื้นมันรู้อย่างเป็นเองเอาไว้เรื่อย ๆ แล้ว มันจะทะลุ

ไปได้โดยไม่ต้องมีอะไรมาอยาก มายุ มาแหย่ ให้ต้องการอย่างนั้นอย่างนี้ จะเอาให้ได้ดังอกดังใจ เช่นอยากจะรู้แจ้งแทงตลอดอะไรเหล่านี้ **เรื่องการอบรมมันต้องได้พื้นของจิตที่มีความพอดี ๆ หรือว่าไม่มีการสงบจนดิ่งเกินไป เพราะการสงบดิ่งนั้นมันจะนิ่งเงียบไป โดยไม่ได้ถอนเอาจิตมาพิจารณา ที่มันตกดิ่งอย่างนั้นทีนี้จะถอนก็ยาก เพราะว่ามันจะกลับฝังเข้าไปในส่วนลึกอย่างแนบแน่นเหมือนขั้นฌาน**

การอบรมจิตที่ไม่มีกำลังสติปัญญาเพียงพอแล้ว มันดิ่งลงไปก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน แค่ตั้งมั่นนี้มันก็ยังตั้งยาก มันตั้งแล้วก็ล้มเหมือนกับเด็กที่สอนตั้งไข่ พอตั้งได้ประเดี๋ยวมันก็ล้มไป ประเดี๋ยวมันก็ลุกขึ้นมาตั้งได้อีก จนกระทั่งมันล้มลุกบ่อย ๆ นาน ๆ เข้ามันก็ชักจะก้าวไปได้ก้าวหนึ่งสองก้าวมันก็ล้มอีก นี่มันค่อยไปทีละก้าวสองก้าวล้มลุกอยู่อย่างนั้น จนกระทั่งในที่สุดเดินได้วิ่งได้ การอบรมจิตก็ลองพิจารณาดูซิว่าในระยะที่ฝึกจิตให้มีความสงบตั้งมั่นได้ในระยะไหน เริ่มแรกมันสงบอยู่อย่างไร ตั้งมั่นอยู่ได้ไหม **เพราะฉะนั้นจิตที่ล้มลุก ๆ ไปกับอารมณ์ทั้งหมดนี้ แม้จะอยู่กับลมหายใจก็ยังไม่ได้ ยังไม่ใช่ของง่ายเหมือนกัน จะต้องฝึกต้องมีการพินิจพิจารณาต่อไปอีก ในขณะที่สำรวมทางผัสสะนี้ก็ต้องสำรวมทั้งหมด ถ้าไม่สำรวมแล้วจิตนี้รวมยากที่สุด เช่นมองไกลใจมันก็ส่งไปตามสายตาที่มอง** ลองสังเกตดูซิว่าถ้าเรามองลดใกล้ลงมาแล้วจิตนี้มันรวมง่ายไหม ถ้ามองออกไปไกลแล้วจิตมันพร่าหมดมันเพลินไปทางผัสสะ นอกจากพื้นของสติมีคุมอยู่มากแล้ว **แม้ว่าจะทอดสายตาไกลใจมันก็ไม่ไป มันอยู่กับจิตปรกติเป็นกลางวางเฉยรู้ในจิตอย่างนี้ได้** แต่ถ้าไม่มีหลักอย่างนี้ ผัสสะนี้จะทำให้จิตพร่าหรือเพลินไปหมด จะต้องเป็นข้อสังเกตได้ เพราะฉะนั้นสติหรือจิตที่จะรวมตัวต้องเพียรประคับประคองเอาไว้ อย่าให้มันเพลินออกไปภายนอก เหมือนมีเสียงอะไรเกิดขึ้น มันก็อยากจะรู้และจะต้องตะแคงหูฟัง เรื่องมายานี้มันรอบด้านไปหมด ที่มันจะเข้ามาสอพลอให้จิตไม่ตั้งมั่น ไม่สงบได้ มีข้าศึกในทางผัสสะรอบด้าน

ฉะนั้นเรื่องอินทรีย์สังวรที่ควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันจะทำให้มีการรู้สึกภายในละเอียดขึ้น ไม่เพียงแต่การสังวรเฉยๆ แต่เป็นการพินิจพิจารณาจับความเคลื่อนไหวของจิตทางผัสสะได้เป็นอย่างดี ถ้าไม่ควบคุมไม่พิจารณาไม่สังเกตแล้ว จะไม่รู้เรื่องของการรักษาอินทรีย์สังวร เพราะมันไม่ได้ควบคุมโดยการสังเกตพิจารณาประกอบด้วย เมื่อไปกระทบอะไรเข้าก็ออกไปพอใจไม่พอใจ ที่จะเข้ามาควบคุมความรู้สึกภายในจิตใจ ไม่ได้ทำความละเอียดให้แก่ตัวเอง แล้วมันก็เลยไปอ่านการกระทบผัสสะข้างนอกไปเสีย ไม่ได้รายละเอียดข้างใน ฉะนั้นการรักษาอินทรีย์สังวรจึงเป็นของละเอียด ต้องมีข้อสังเกตอยู่ในตัวมากทีเดียว เพราะว่าทางผัสสะนี้มันสำคัญนัก ที่มันจะแส่ส่ายไปเพราะจิตไม่สงบ แม้ขณะที่กำลังนั่งไม่มีผัสสะ แต่ว่ามันเป็นความจำความคิด ก่อเกิดปรุงแต่งขึ้นมาทางมโนทวาร แล้วก็ดูซิว่าสติปัญญาจะรู้เท่าทันอย่างไรบ้าง มันล้มลุกคลุกคลานกับผัสสะทั้งภายนอกภายในมาเท่าไรก็ไม่รู้สึกตัวได้ เมื่อไม่ได้รายละเอียดแล้วมันจะไปรู้เรื่องอะไร มันออกไปรู้เรื่องข้างนอกๆ กับผัสสะที่ยึดถือขึ้นมาเช่นชอบไม่ชอบเพียงเท่านี้ยังไม่ได้ ยังรักษาไม่อยู่ ถ้ามันไม่ได้อ่านเข้ามาในตัวของตัวเองที่มันเอื้อมไปเอาอะไร แม้ในขณะที่มันไม่รับผัสสะข้างนอก แต่มันเกิดผัสสะภายในก็ได้ **ถ้าสอบได้รายละเอียดแล้วจึงจะรู้ว่าจิตนี้มีมายามาก ควบคุมยากที่สุดเลย** ไม่ใช่ของที่จะรู้ได้ง่ายแม้ขั้นหยาบๆ แล้วส่วนลึกส่วนละเอียดถ้ามันไม่วุ่นวายไปตามผัสสะ มันก็หดหู่ มันก็ซบเซาเหงาง่วงขึ้นมา

ฉะนั้นข้าศึกภายนอกทางผัสสะก็มาก ส่วนข้าศึกภายในที่เป็นลักษณะของโมหะ มันก็คอยจะมาปกคลุมหุ้มห่ออยู่อีก บางทีก็สู้ไม่ไหว เหมือนกับจิตที่หดหู่ง่วงเหงาหาวนอน หรือเป็นการลังเลอย่างนี้ มันทำให้จิตหมดกำลังไป ข้าศึกภายในนี้มันยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด เรื่องข้อปฏิบัติที่อบรมจะต้องละเอียดลออแก่ตัวเอง ที่มันเผลอไผลเพลิดเพลินไปมากมายนับไม่ถ้วน จะมารู้เรื่องจิตที่ทรงตัวรู้ตัวเองได้ก็นิดหน่อย ไม่คุ้มกับที่มันเสียหายกับผัสสะเลย แม้จะไม่เกิดทุกข์โทษอย่างหยาบ แต่มันเสียหายในขั้นละเอียดที่เป็นประเภทของโมหะ

ฉะนั้นอย่ามัวเพลิดเพลิน พยายามพิจารณาให้เป็นการอ่านเข้าข้างในให้ได้ เพราะว่าถ้าเพลินอยู่อย่างนี้ ถึงไม่มีอะไรรุนแรงข้างนอก ๆ มันไม่พ้นทุกข์หรอก มันเผลอ ๆ ไผล ๆ อยู่อย่างนี้ จิตใจถูกควบคุมหุ้มห่ออยู่ก็ไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรเลย แล้วจิตที่ตกอยู่ในลักษณะนี้ มันเป็นอันตรายเท่าไร ก็ไม่รู้สึกตัวว่า มันตกอยู่ในลักษณะของโมหะ นี่มันร้ายยิ่งกว่าราคะ โทสะ เสียอีก เพราะว่าราคะ โทสะนี่มันยังร้อน แต่นี่มันไม่แสดงความร้อน มันแสดงความเฉยเมยไม่รู้อะไร เมื่อมันจะรู้ก็รู้แค่ความจำหมาย หรือว่าเป็นความเข้าใจบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้นเอง ส่วนเนื้อแท้แล้วมันยังไม่รู้

ลักษณะของโมหะ จึงเป็นเชื้อโรคละเอียดและเป็นของน่ากลัวมากกว่าราคะโทสะ การปฏิบัติธรรมถ้าไม่ได้อ่านเชื้อโรคร้ายภายในตัวเองให้รู้ลักษณะแล้ว จะไม่พ้นไปได้ เพราะมันตกอยู่ในลักษณะเผลอเพลินไป แล้วก็อ่านไม่ออก แม้จะมีความเข้าอกเข้าใจอะไรบ้างก็ไม่เพียงพอ การปฏิบัติต้องมีความเฉลียวฉลาด ไม่ใช่ทำชนิดที่ไม่รู้รายละเอียด ยิ่งปฏิบัตินาน ๆ ถ้ายังตกอยู่ในลักษณะอย่างนี้ก็เอาตัวไม่รอด ลองพิจารณากันดูให้รู้รายละเอียดเสีย **ทีนี้จะหยุดดูหยุดรู้รายละเอียด มันก็ขี้เกียจเสียอีกแล้ว มันไม่อยากดู ไม่อยากรู้เข้าข้างใน แล้วนี่ความโง่มันปิดอยู่กี่ชั้น** ลองพิจารณากันดูให้มันรู้ มิฉะนั้นมันมาเพลินอยู่กับเฉย ๆ ข้างนอกนี่เอง เลยเป็นเครื่องปิดบังอยู่ข้างในเหมือนใส้เดือนกิ้งกือที่ถูกกะลาครอบ

เรื่องการปฏิบัติธรรมไม่ใช่ชั้นเดียว ไม่ใช่สองชั้นสามชั้น มันหลายชั้นที่จะดูเข้าไป รู้เข้าไป ยังไม่ไหวกับโมหะนี่เลย เพราะว่าอวิชชาโมหะนี่มันเป็นอาสวะสำคัญ ถึงอย่างนั้นก็ต้องพยายามอยู่ดี แม้จะเผลอเพลินหลับใหลไปบ้าง ก็ต้องปลุกให้จิตตื่นขึ้นมาให้ได้ หรือมันจะซบเซาขี้เกียจไปในลักษณะอย่างไร ก็ต้องปลุกให้จิตตื่นอยู่เสมอ มันต้องมีหลาย ๆ ลักษณะอย่างนี้ **เพราะว่าจิตนี่มันมีมายา และเป็นมายาที่กลับกลอกหลอกหลอนอยู่ในตัวจิตเองก็มาก** แล้วไหนจะทางผัสสะเข้ามาผสมอีก

เพราะฉะนั้นแนวของการปฏิบัติที่จะเป็นการพิจารณาสอบสวนเข้าด้านใน มันจึงไม่ใช่ของง่ายนัก เพราะมันมักจะไปท้อถอย แล้วก็นึกว่ารู้ก็รู้ ไม่รู้ก็ช่างมันเถอะ มันก็ไปแบบนี้ มันขี้เกียจ มันเก่งแต่เรื่องข้างนอก แล้วก็ดูซิว่า อันตรายภายในที่มัน

ตกหล่มจมทุกข์อยู่ ถ้าไม่มีการพยายามพิจารณาสอดส่องแล้ว มันลืมหูลืมตาไม่ขึ้น มันหลับตาปื๋ออยู่นี่จะทำอย่างไร ถ้าไม่มีโยนิโสมนสิการ คือทำในใจให้แยบคายเสียบ้างแล้ว **ทางที่จะหลุดรอดจากรูปธรรมนามธรรมที่มันเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรเหล่านี้ มันยังมองไม่เห็น ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ มันเป็นอวิชชาหรือโมหะ เปรียบเสมือนลูกไก่ที่อยู่ในกระเปาะฟอง แล้วทำอย่างไรมันจึงจะเจาะกระเปาะฟองออกมาได้** กระเปาะฟองของอวิชชาที่ห่อหุ้มสันดานเป็นของลึกซึ้ง

การปฏิบัติถ้าไม่ได้พิจารณาเพ่งเล็งให้มันรู้เรื่องรู้ราวเข้าไปกวาดล้างข้างในแล้ว ก็มาว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ข้างนอก มันจะไปรู้อะไร มันก็เอาแต่ปากว่าอนิจจัง เท่านั้นเอง ที่รู้จริงมันยังไม่รู้ **ที่จะรู้จริงรู้แจ้งชัดนี้ จะต้องเพ่งพิจารณาให้ทั้งรู้ทั้งเห็นทีเดียว** ไม่ใช่เป็นแต่เพียงสัญญาจำได้เหมือนกับอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา อสุภสัญญา **นี่มันต้องอาศัยสัญญาเพ่งดูให้เกิดปัญญา หลักที่ท่านวางเอาไว้คือเพ่งให้เห็นแจ้ง จนเกิดดวงตาเห็นธรรมจึงจะได้** มิฉะนั้นแล้วมันก็มาติดมาตันอยู่นี่ แล้วก็นึกว่ารู้แล้ว มันว่าเอาเองว่ารู้แล้ว นี่มันหลอกอยู่เท่าไร ต้องรู้ว่ามันหลอกตัวเอง ลองมองดูซิทั้ง ๆ ที่ว่ารู้ ๆ อยู่นี่แต่มันก็หลอก ไม่ใช่รู้จริง

เรื่องข้อปฏิบัตินี้ "ต้องรู้ในรู้" เข้าไปว่ามันหลอกอย่างไร **แต่มันเข้าไม่ถึง เข้าไม่ถึง "ในรู้" ได้** เพราะว่ารู้นอกนี่มันมาแย่งทำหน้าที่เสียหมด มันรู้หมด ที่จะรู้เข้าไปจริง ๆ นี่มันน้อย แล้วรู้หลอกนั้นนับไม่ถ้วน **มันจึงต้องมองเข้าไป มองเข้าไป พอมันสบเหมาะเข้าเมื่อไรก็จะรู้แจ้งขึ้นมา รู้จริงขึ้นมา** มิฉะนั้นแล้วมันก็เหมือนกับคนตาบอด สักแต่ว่าพูดได้ แต่ว่าข้างในมันมืดตื๋อ กิเลสขั้นหยาบ ๆ มันจึงมาปรุงจิตได้ง่าย ถ้าว่ามันรู้ข้างในจริง ๆ พิษสงหยาบ ๆ นี่มันลดปริมาณไปทีเดียว คอยสังเกตดูซิว่า **ถ้าความรู้มันเข้าสู่ด้านในแล้ว การกระทบผัสสะแม้จะรุนแรงเท่าไรก็เหมือนกับมีเครื่องกั้น** มันรู้เหมือนกันว่าผัสสะอย่างนั้นจะดีหรือจะชั่วอย่างไรมันก็รู้ แต่จิตมันวางเฉยได้ เป็นการดับทุกข์ได้ทุกขณะไป.

มาฆบูชา

๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ (เช้า)

วันนี้เป็นวันพิเศษเพราะว่าเป็นวันมาฆบูชา ผู้ปฏิบัติได้สมาทานอุโบสถศีลแล้ว ขอให้พยายามที่จะรักษาให้เป็นอริยอุโบสถให้ได้ เพราะว่าวันนี้เป็นวันของพระอรหันต์ และตามที่สวดในปัจจเวกขณ์อุโบสถนี้ก็เป็นอันว่า เราจะต้องเดินตามรอยของพระอรหันต์ สำหรับวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ให้ครบถ้วนบริบูรณ์ทั้งกายวาจาใจ ให้อยู่ในความสงบให้ได้ เพราะเป็นวันพิเศษ ที่เราจะเอาเครื่องสักการะอย่างอื่นมาบูชานั้นไม่เป็นการสมควร จะต้องบูชาด้วยการปฏิบัติบูชาให้ถูกต้องครบถ้วนให้ได้ แล้วจะได้รู้สึกว่า การทำมาฆบูชาเป็นการทำจริง ไม่ใช่ทำแค่เป็นพิธีรีตองเอิกเกริกวุ่นวายไปเปล่า ๆ โดยเฉพาะที่นี่ก็ไม่ได้ทำดอกไม้อะไร เพราะเรื่องดอกไม้ธูปเทียนสำหรับสักการะข้างนอกนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่การปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้าก็สรรเสริญว่าการปฏิบัติบูชาตถาคตนี้มีผลมาก

ความจริงแล้วเรื่องสักการบูชาด้วยวัตถุมันไม่ใคร่สำคัญนัก เพราะบรรดาพระ-อรหันต์ทั้งหลายท่านมีจิตใจหมดจดบริสุทธิ์อยู่แล้ว จะเอาเปลือกไปบูชาท่านจึงไม่สมควร เราต้องเอาจิตใจที่เป็นความสะอาด ความสงบ ขึ้นสักการบูชาในวันนี้ คือวันหนึ่งกับคืนหนึ่งนี้ ต้องทำกันให้ครบถ้วนให้เป็นอริยอุโบสถให้ได้ ให้เป็นความสดชื่น อย่าให้จิตใจมันแห้ง ๆ เหี่ยว ๆ ต้องให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน เหมือนกับเราจะเดินตามพระ-พุทธเจ้าที่ทรงพระนามว่า "พระพุทโธ" แปลว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เราต้องเดินตามรอยท่านอย่างนี้ เพราะว่าการทำมาฆบูชานี้เป็นการบูชาด้วยใจจริง ไม่ใช่ทำเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างอื่น เป็นการเจาะจงเพื่อทำลายกิเลสให้ออกไปจากจิตตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในการแสดงโอวาทปาฏิโมกข์สำหรับพระอรหันต์

๑,๒๕๐ องค์นี้เป็นพิเศษ เพราะเป็นวันพระอรหันต์ล้วน ๆ หรือเรียกว่าเป็นวันพระ-อรหันต์ก็แล้วกัน

เราจะต้องพยายามทำกันให้เต็มสติกำลังทีเดียว เพราะเป็นวันที่จะต้องทำความสะอาดหมดจดงดงามให้แก่จิตใจของเราเองด้วย และเป็นการบูชาพระคุณของพระอรหันต์ทั้งหลายด้วย โดยเราจะยกเอาโอวาทปาฏิโมกข์มาเพียง ๓ ข้อก็พอแล้ว ข้อ ๑ ที่ว่า สพฺพปาปสฺส อกรณํ การไม่ทำบาปทั้งปวง ข้อ ๒ กุสลสฺสูปสมฺปทา การทำกุศลให้เข้าถึงพร้อม และข้อ ๓ สจิตฺตปริโยทปนํ การทำจิตของตนให้ขาวรอบให้ผ่องแผ้ว ทั้ง ๓ ข้อนี้จะต้องทำในวันนี้ให้เต็มที่ เพราะจะต้องกำจัดบาปอกุศลภายในจิตใจ ต้องคอยชำระจิตให้ปราศจากนิวรณ์และอกุศล ก็แปลว่าทำกุศลให้เข้าถึงพร้อม เพราะถ้ากุศลไม่เข้าถึงพร้อมแล้ว บาปอกุศลมันจะเข้ามาปรุง ทำจิตให้เศร้าหมองวุ่นวายไป

การเจริญกุศลก็คือ มีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เป็นประจำ และรู้จิตในจิตตลอดเวลายืน เดิน นั่ง นอน สำหรับวันนี้ให้ทำเป็นพิเศษ เพราะว่าการควบคุมจิต เป็นสิ่งที่ต้องทำกันอย่างพากเพียร หรือพยายามที่จะไม่ให้จิตตกไปกับอารมณ์ ที่มันเคยปรุงเคยคิดในเรื่องอะไร ในสิ่งอะไร **เดี๋ยวนี้หยุดหมด ให้หยุดให้หมดทีเดียว เพราะว่าจะต้องรู้จิตโดยเจาะจง ควบคุมจิตให้เป็นปรกติอยู่เสมอ**

สำหรับการพูดฟังธรรมะ ทั้งผู้พูดผู้ฟังธรรมะด้วยใจจริงจะมีประโยชน์มาก ถ้าเราพูดกันถึงเนื้อแท้โดยที่ไม่เอาเปลือก เพราะว่าเรื่องเปลือกนั้นมันมากมาแล้ว ฟังกันไม่ไหว จำกันไม่ได้ สำหรับวันนี้ **เอาเรื่องการรู้จิตล้วน ๆ ที่ทรงตัวปรกติวางเฉยอยู่เดี๋ยวนี้** ถ้าเป็นการควบคุมได้ทุกอิริยาบถ ก็แปลว่าถึงพร้อมด้วยกุศลแล้ว เพราะความรู้ความฉลาดนั้นเรียกว่ากุศล ทำกุศลให้เข้าถึงพร้อม เมื่อถึงพร้อมด้วยกุศล คือความรู้ความฉลาดความมีสติปัญญาก็รวมเรียกว่ากุศลทั้งนั้น เมื่อกุศลเข้ามาอารักขาจิตแล้ว จิตนี้ก็จะบริสุทธิ์ได้

เพราะฉะนั้นจึงต้องตั้งใจตรวจสอบดูจิตใจของตนเองอย่าให้มีความคิดไปในอกุศล เพิ่มพูนสติปัญญาให้มีขึ้นมาอารักขาจิตให้อยู่ในความสงบ ให้อยู่ในความสะอาดให้ได้

และสิ่งอะไรที่มันสกปรกโสมม กวาดทิ้งไปให้หมด จะทำให้จิตสะอาด และกายก็สะอาด เมื่อจะทำอะไรก็ทำด้วยการมีสติ วาจาที่จะกล่าวอะไร ก็กล่าวด้วยการมีสติ จึงมีคุณมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง เพราะการทำอย่างนี้มันไม่ลำบากอะไรเลย จะว่าง่ายมันก็ง่ายเหลือเกิน เพราะว่ามันไม่ต้องไปลงทุนทำอะไรชุลมุนวุ่นวาย ที่จะต้องใช้ความคิดอ่านอะไรมากมาย หลักเกณฑ์อะไรทั้งหลายแหล่ยกเลิกหมด **รู้จิตเดี๋ยวนี้ ว่างอยู่เดี๋ยวนี้ สงบอยู่เดี๋ยวนี้ เอาเรื่องนี้เป็นแก่นแท้ เข้าถึงจิตในจิตที่เป็นแก่นแท้ให้ได้สำหรับวันนี้ ให้พยายามรู้จิตในจิตเข้าไปให้ได้** เพราะว่าจิตข้างนอกมันถูกปรุงด้วยกิเลสตัณหาอุปาทาน หรือว่าความคิดนึกดีชั่วตัวตนอะไรก็สุดแท้ มันล้วนแต่เป็นมายาทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ต้องกวาดทิ้ง ปล่อยวาง รู้เข้าไปในจิตให้ติดต่อให้ได้ เพราะว่าหลักของความเป็นปรกติในขณะนี้ มันเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว เปรียบเหมือนผ้าขาวก็ได้ แต่อย่าไปคิดนึก หรืออย่าไปจำ อย่าไปยึดถืออะไรขึ้นมา ให้จิตมีการหวั่นไหวไปในทางชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง มันทำให้สกปรก ทีนี้กวาดทิ้งให้ภาวะของจิตอยู่ในความวางเฉย และมีการพินิจพิจารณาเข้าไปในจิตให้ซึ้ง **รู้จิตในจิตว่างไม่มีอะไร แม้ว่าจิตข้างนอกมันจะรับอารมณ์เกิดดับอะไรก็เกิดดับไปเฉยๆ ไม่ต้องไปยึดถือมัน เจาะจงเข้าไปรู้ที่จิต คือความว่างจากกิเลส** เหมือนเดี๋ยวนี้มันว่างไหม เราจะสืบทราบจิตของเราได้ในขณะนี้ทีเดียว เดี๋ยวนี้ความโลภก็ไม่มี ความโกรธก็ไม่มี ความหลงก็ไม่มี เพราะว่ารู้อยู่ ถ้ามีสติรู้อยู่ทุกอิริยาบถ ก็ไม่มีความหลง แต่ถ้าเผลอสติไปยึดถืออะไรขึ้นมา มันก็หลง เมื่อมันหลงยึดถือแล้วก็ต้องมีกิเลสเกิดขึ้น คือความชอบไม่ชอบอะไรก็สุดแท้ เป็นเครื่องทำให้จิตเศร้าหมองไปในทันทีทันใด ฉะนั้นการที่จะควบคุมรักษาจิตของตัวเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่ว่าจะต้องมีการพากเพียรประคับประคองอยู่ทุกอิริยาบถไปทีเดียว

และต้องพยายามแล้วพยายามอีก เพื่อไม่ให้อกุศลทั้งหลายเข้ามาปรุงจิตได้ เพราะว่ามีสติมีความรู้สำรองอยู่ เหมือนกับเรามียามเฝ้าประตู ตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง

อะไรเหล่านี้ **ก็มีสติรู้จิตอยู่ ปรกติอยู่ วางเฉยอยู่ ว่างไม่มีกิเลสเข้ามาปรุง นี่รู้จักลักษณะของจิตใจขณะนี้อย่างเดียว** ฉะนั้นเรื่องสักการบูชาพระอรหันต์ ก็ต้องบูชาด้วยจิตที่มีการสงบอยู่เดี๋ยวนี้ บริสุทธิ์อยู่เดี๋ยวนี้ เราจะสืบทราบจิตของเราได้ ในขณะนี้ โดยที่เราไม่ต้องไปเรียนธรรมะอะไรมาก ไม่ต้องอ่านมาก เพราะเมื่ออ่านเข้าไปในจิตแล้ว มันจะรู้จักจิตที่อยู่ในลักษณะปรกติวางเฉยก็ดี หรือว่าจิตมีลักษณะของความสะอาดสว่างก็ดี โดยเจาะจงก็มีอยู่เท่านี้ ในการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ เพื่อให้เข้าถึงจิตเท่านี้เอง ไม่มีเรื่องจำมากคิดมาก พูดมากนั้นมันเปลือก อย่าไปสนใจเลย แหวกเข้าไปหาแก่นดีกว่า รู้เข้าไปในจิตดีกว่า เพราะว่ารู้เข้าไปในจิตของตัวเองนี้ รู้ได้ทุกขณะ เดี๋ยวนี้ก็รู้ได้ กำลังพูดกำลังฟังกันอยู่ก็รู้ได้ เพราะว่าไม่ใช่เป็นของลึกซึ้งอะไรนัก ถ้าเรารู้จักดูรู้จักรู้เข้าไปในจิตของเราแล้ว เราจึงจะบูชาพระอรหันต์ได้ แต่ถ้าเรายังรู้เข้าไปไม่ถึงจิตใจแล้ว อยู่นอก ๆ นี่ก็ถูกปรุงถูกแต่งยึดมั่นถือมั่นวุ่นไปหมด แล้วก็ไม่รู้จักพระหรอก

ฉะนั้นพระอยู่ข้างใน อยู่ในจิตในใจนี่แหละ แม้แต่การบูชาที่เรียกว่า เป็นการสักการบูชาอย่างสูงสุด ก็คือว่าต้องกวาดทิ้ง ไม่มีอะไร ให้จิตมันเกลี้ยงเกลาเป็นความสะอาดล้วน ๆ ทีเดียว ไม่ต้องไปเอาเรื่องอะไรทั้งหมด เดี๋ยวนี้ วันนี้ กวาดทิ้งหมด วันนี้ตลอดวันกวาดทิ้งหมด คืนนี้ตลอดคืนยังรุ่งกวาดทิ้งให้หมด เอาเรื่องเดียวโดยเจาะจง เพราะว่าเราจะทำสักการบูชา ให้เป็นพิเศษเฉพาะในวันมาฆบูชาให้ตลอดในวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้

เรื่องการปฏิบัติบูชาพระอรหันต์ด้วยจิตใจที่แท้จริง ย่อมมีความพ้นทุกข์อยู่ในตัวเองเสร็จ โดยที่ไม่ต้องไปเอาอานิสงส์ชาติหน้าชาติโน้นที่ไหน มันอยู่เดี๋ยวนี้ มันว่างอยู่เดี๋ยวนี้ มันพ้นทุกข์อยู่เดี๋ยวนี้ แล้วจะต้องไปหาอะไรกันที่ไหน ถ้าเรายังไม่รู้จักพระอรหันต์ก็ให้รู้เข้ามาในจิตของเราเองนี่แหละโดยไม่ต้องมีเครื่องหมายอะไร เพราะเครื่องหมายภายนอก เป็นรูปหญิงชาย เด็ก ผู้ใหญ่ มั่งมีเข็ญใจเหล่านั้นมันเปลือก แต่นี่ไม่เอา **เพราะว่าธรรมชาติของความเป็นพุทธะไม่ใช่อยู่ที่รูป มันอยู่ที่จิต**

เพราะฉะนั้นเอาเรื่องจิตดีกว่า มันจะได้ไม่มารกรุงรัง เที่ยวยึดมั่นถือมั่นให้เกิดทุกข์เกิดโทษไปด้วยความโง่เปล่า ๆ แต่นี้ให้เจาะจงตรงเข้ามาหาจิตเสียเลย กวาดล้างสิ่งสกปรกเศร้าหมองด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาพยาบาท หรือความยึดถือตัวเรา ตัวเขา อะไรเหล่านี้ กวาดเกลี้ยงไปหมดทุกขณะเดี๋ยวนี้ แล้วการเดินก็เดินอยู่ในลักษณะของจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น แม้ว่าการยืนก็ให้ยืนในลักษณะของจิตมีความเป็นปรกติ จนขณะที่เรานั่ง ก็อยู่ในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด ทั้ง ๓ อิริยาบถ ให้เลิกอิริยาบถนอน เพราะว่าการนอนจิตมันรวมเป็นสมาธิธรรมชาติ หรือสมาธิโมหะ มันก็จะหลับไปเป็นตาย เฉพาะคืนนี้ให้เว้นการนอนเสีย ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรมให้เต็มที่เสียที่ ไหน ๆ ก็ได้มีส่วนในการทำมาฆบูชาด้วยกันทั้งหมด ไม่ว่าจะอยู่ใกล้อยู่ไกลก็ยังมีจิตใจร่วมกัน คืออุตส่าห์มาทำมาฆบูชาที่นี่

ฉะนั้น **จะต้องรวมจิตใจว่างจากตัวตนเป็นการประชุมภายใน อย่าให้มันเที่ยวปรุงแต่ง คิดนึกไปข้างนอก** เอาประชุมอย่างนี้ เหมือนกับเรากำลังประชุมกำลังฟังกันอยู่เดี๋ยวนี้ กำลังพูดให้ฟังอยู่นี้ ให้จิตมันรวมประชุมอยู่กับเนื้อกับตัว อย่าให้มันเที่ยวเร่ร่อนฟุ้งซ่านไป หรือว่าอย่าเที่ยวไปมีความหมายความยึดถืออะไรขึ้นมาเลย ถ้าเป็นการกวาดกันเกลี้ยงไปหมดแล้ว **จิตในขณะนี้ก็เรียกว่าว่างจากกิเลส แล้วจะตามรอยของพระอรหันต์ได้ หรือว่าจะพบเข้ากับจิตที่เป็นพระอรหันต์ที่ท่านหมดอาสวกิเลสสิ้นเชิง** แล้วเราก็มีส่วนเหมือนกัน ในวันนี้เป็นวันที่พระ-อรหันต์ทั้งหลายในครั้งกระโน้น ท่านนั่งแวดล้อมพระพุทธเจ้าอยู่ แล้วเราก็กำลังนั่งแวดล้อมอยู่เหมือนกัน แต่ไม่ได้นั่งแวดล้อมด้วยกาย **นั่นเป็นขั้นเปลือก** เอาเรื่องของจิตดีกว่า เพราะว่าเรื่องจิตล้วน ๆ ไม่ได้เป็นหญิงเป็นชาย เป็นภิกษุ ภิกษุณี หรืออุบาสก อุบาสิกา นี่ไม่ใช่ นี่มันเรื่องของกาย **แต่นี่เอาจิตล้วน ๆ ที่มีความรู้ล้วน ๆ ที่ทรงตัวได้เอง แล้วก็มีการบริสุทธิ์หมดจดอยู่ในตัวของตัวเอง** ควรพยายามอารักขาจิตอย่างนี้ให้ติดต่ออยู่ทุกอิริยาบถ อย่าให้มันไปเอาเรื่องอะไร เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียงเหล่านี้เป็นต้น ให้มีสติคุมจิต วางเฉยเป็นกลางไว้ ถ้าวางเฉยได้

อย่างนี้จิตมันก็ว่าง เพราะกิเลสเข้าปรุงไม่ได้ แล้วการยืน เดิน หรือนั่งอย่างนี้ก็ทำได้ เป็นการคุ้มครองจิตได้ตลอดเวลา เรียกว่าจิตว่างจากกิเลสแล้วมันก็หมดเรื่อง ความเดือดเนื้อร้อนใจก็ไม่เข้ามารบกวน หรือมันโผล่ขึ้นมาเราก็รู้ว่ามันเป็นศัตรูงูพิษ ต้องดับมันและปล่อยวางมันเสีย

ถ้าเรามีการคุ้มครองได้ ๑ ชั่วโมงหรือ ๒ ชั่วโมง ก็ลองคิดดู ตรวจดูซิว่า จิตเรามีสติเต็มที่ไหม หรือว่ามันขาดตกบกพร่องอย่างไร ก็พยายามดูไปรู้ไปอีก พิจารณาปล่อยวางไปอีก แล้วการมีจิตใจอย่างนี้เรียกว่าเข้าถึงธรรมะโดยที่ไม่ต้องลำบากอะไรเลย ขอให้กวาดล้างสิ่งสกปรก ที่เคยยึดมั่นถือมั่นมาเป็นความดีชั่วตัวตน กวาดมันทิ้งไปไม่เอา ถ้าเอาแล้วมันรก เรียกว่ารกอกรกใจ เหมือนกับป่าที่รกรุงรังแล้วก็เดินไปไม่ได้ เพราะจิตใจนี้ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรขึ้นมาแล้ว มันเตียน มันโล่ง มันว่าง มันสะอาด ผลที่จะกวาดล้างกิเลสได้ มันต้องปฏิบัติด้วยการมีสติ มีการพิจารณาอยู่ในตัวเองทั้งหมด แล้วไม่ต้องไปเอาอะไรทั้งนั้น

การปฏิบัติบูชาโดยเฉพาะเป็นของสูงสุดจริง ๆ เพราะเราก็รู้อยู่ว่าจิตที่ไม่วุ่นวาย ไม่เร่าร้อน ไม่แส่ส่าย ไม่ยึดถืออะไร มันไม่มีความทุกข์ เหมือนขณะนี้เราก็สืบทราบได้ว่าขณะนี้ยังไม่มีความทุกข์ เพราะยังไม่ยึดถือ **ขอให้สำเหนียกจิตที่จะเข้ามารู้จิตของตัวเองในขณะนี้ ให้รู้จิตใจของตัวเองอย่างถูกต้อง โดยที่ไม่ต้องมีเคล็ดลับ แล้วก็ไม่ต้องไปมีความหมายทั้งหมด เป็นแต่ว่ารู้เข้าไปในจิตให้ลึกซึ้งเข้าไปเท่านั้น** ถ้ารู้เข้าไปเป็นการรู้แจ้งแทงเข้าไปได้ **จะเข้าไปพบกับนางสาวสุญญตา ถ้าใครยังไม่เคยพบก็ทดลองดูวันนี้คืนนี้ เอาให้พบนางสาวสุญญตาให้ได้**

เพราะมันเป็นความว่างจากตัวตนภายในจิต จิตที่ยังยึดถือดีชั่วตัวตนนี้มันอยู่หน้าม่าน เรียกว่ามันเกิด ๆ ดับ ๆ มันเป็นมายา ที่นี้มองให้ซึ้งเข้าไปว่า จิตนี้มันต้องหยุด ต้องว่าง ต้องสงบ แต่ว่ามันอยู่ข้างใน ส่วนถูกมายาปรุงแต่งอยู่ข้างนอก ฉะนั้นเราต้องมองให้เห็นแจ้งแทงตลอดพวกมายาเข้าไปอีกโดยเจาะจง แต่ถ้าเรามาเล่นกับพวกมายานี้

กีวุ่น หมายดีหมายชั่ว ต้องว่ากันมาก พูดกันมาก และวกไปเวียนมาก็เล่นกับงูพิษ จึงต้องมองให้มันว่างจากตัวตน เพราะตัวตนนี้มันมีมายาสาไถยมากนัก มันคอยจะออกมาสอพลอก่อเรื่อง แล้วดูมันให้หมดความหมาย เป็นการกดหัวตัวกูให้ดับหายไป เพราะเคยหลงเชื่อยักษ์มารมานานแล้ว อย่าไปหลงคบเอามันไว้เลย ทั้งถูกทั้งผิดไม่เอา ถ้าไม่เอาก็ทะลุเข้าไปถึงโน่นได้ เข้าไปถึงสภาวะสุญญตา คือความว่างจากตัวตน

แต่ถ้ายังเข้าไม่ถึง สำหรับทุกอิริยาบถ ก็ขอให้ภาวนาว่า "ว่างจากตัวตน ว่างจากตัวตน" ทุกขณะ ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง ก็ดูอยู่อย่างนี้ ให้เป็นการท่องกัมมัฏฐานก็ได้ เพราะว่าให้มันว่าง ๆ จากตัวตน ว่างจากตัวตน ถ้ามันก่อการยึดถือตัวเราตัวเขาอะไรขึ้นมา **พิจารณาปล่อยวางไป ว่างจากตัวตน แล้วก็มองเข้าข้างใน มองเข้าไปในใจ มองเข้าไปในจิตให้มันทะลุเข้าไปให้ได้** พวกจำหมายดีชั่วอะไรเหล่านี้ไม่เอาให้มันเกิดเอง ดับเองไปตามเรื่องตามราวของมัน แล้วจะหมดคำพูดทีเดียว โดยไม่มีอะไรพูด เพราะพูดนี้มันก็มาจากความจำหมาย คิด นึก ปรุง แต่ง และความเห็นผิด จึงต้องวุ่นวายกันไปเปล่า ๆ เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปเพ่งเล็งอะไรทั้งหมด มองเข้าด้านในให้เห็นจิตในจิตว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร มันว่างอยู่อย่างไร แล้วกิเลสเผาไม่ได้อย่างไร กิเลสมันปรุงไม่ได้ในลักษณะอย่างไร **โดยเจาะจงดูอย่างเดียว** เพราะว่ามันต้องเป็นทาง ๆ เดียว ถ้าไปปรุงดีปรุงชั่วมันก็ไปซ้ายทีขวาที แล้วเมื่อไรมันจะพบความว่าง มัน**ต้องดูเข้าไปชนิดที่เป็นเองก็ได้ ดูขั้นปรกติเข้าไป รู้เข้าไป อะไรจะปรุงแต่งแทรกแซงก็รู้เกิดดับปล่อยวางไปเลย ไม่สนใจ ไม่ยึดถือ แล้วจะรู้จิตในจิตเข้าไป เป็นการสืบทราบได้ว่า ถ้าหากมันทะลุเข้าไปได้แล้ว เขาเรียกว่ามีดวงตาเห็นธรรม คือเห็นความจริง** ส่วนที่มันปรุงแต่งมันก็แสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ **แต่ข้างในโน้นที่มันอยู่ลึก ๆ มันหยุด มันสงบ มันว่าง**

ให้ผู้ปฏิบัติสนใจที่จะมองภายในให้มันทะลุเข้าไปให้ได้ อย่าได้มองออกข้างนอกเลย เพราะว่ามองออกข้างนอกนี่เรื่องราวมันมาก ล้วนแต่พวกสอพลอก่อเกิดของกิเลสทั้งนั้น ไปดูไปรู้มันไม่ไหวหรอกพวกนี้ พวกมันมากประเดี๋ยวมันลากไปตกเหวตาย

ฉะนั้นต้องเจาะจงเข้าข้างในตะพึดทีเดียว มันจะสอพลอก่อเกิดมาเท่าไรก็ไม่ใส่ใจ เพราะมันเป็นมายาทั้งหมด ดูเข้าไปข้างในอย่างเดียว มันเป็นการเจาะจง สมมติว่ามันมีช่องอยู่ช่องหนึ่งเป็นช่องที่สำคัญ เปรียบเหมือนจอมปลวกนี้มันมีช่องอยู่ ๖ ช่อง **แล้วทีนี้เราอุดเสีย ๕ ช่อง เปิดเอาไว้ช่องหนึ่งเอาไว้ดูตัวเหี้ย ที่มันอยู่ข้างใน มันจะแสดงปฏิกิริยาอะไรออกมา เราคอยดูตรงนั้น แล้วก็ดับมันตรงนั้นแหละ มันเกิดขณะนี้มันก็ดับในขณะนี้ มันเกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น**

เพราะฉะนั้นต้องดูความดับให้ชัดอยู่ทุกขณะไปทีเดียว ถ้าเราดูความดับชัดทุกขณะแล้ว ไม่มีเรื่องดีชั่วตัวตนอะไร ดับหมดหายหมดไปเลย แต่ถ้าเราไม่ได้ดูความดับให้ชัด เช่นเกิดในขณะนี้ถ้าไม่รู้จักความดับของมัน เราก็ไปเล่นกับเกิดดับนั่นแหละ เห็นมันเป็นเรื่องเป็นราว เป็นดีเป็นชั่วไปทีเดียว เป็นลักษณะของจิตที่หวั่นไหว มันปรุงแต่งจิตใจให้เร่าร้อนมืดมัวรกชัฏไปด้วยกิเลสจึงมองเข้าไปไม่ถึงข้างใน แต่นี่ก็ดูเข้าไป ดูเข้าไปให้มันถึงสภาวะจิตให้ได้ ว่าจิตล้วน ๆ ที่ไม่ถูกกิเลสปรุง มันเงียบไปหมดเลย ดูเข้าไปแบบนี้ให้ได้แล้วการทำมาฆบูชาในวันนี้ไม่มีเรื่องอะไร เราจะถากเปลือกถากกระพี้ทั้งหมด ไม่ต้องเอาอะไรมาคิดมาจำอีก เพราะจะมาดูจิตล้วน ๆ หรือว่าจะดูกายก็ดูกายล้วน ๆ หรือจะดูธรรมก็ดูธรรมล้วน ๆ **ถ้าเป็นการดูล้วน ๆ มันจะหมดความหมาย หมดคำพูดไปเอง** ดูอย่างเงียบกริบไปเลย ไม่ต้องพูดอะไรสักคำก็ได้ ถ้าดูแบบไม่ต้องพูดนี้ ความรู้ภายในมันชัดเจน มันแจ่มแจ้ง แต่ถ้าเรารู้อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ เอามาพ่นมาพูด เอามาเพ้อ แล้วนั่นแหละมันหมด รู้อะไรมาก็หายหมด เพราะฉะนั้นอย่าได้มีการเสียเวลากับการพูด การมองภายนอกให้มากไปนักเลย ดูจิตรู้จิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกดีกว่า เพราะว่ามันไม่ใช่เรื่องยากลำบากอะไร รู้เกิดดับทุกขณะแล้วปล่อยวางไป จิตจะสะอาดสงบว่างจากกิเลสได้ เมื่อมีสติรู้อยู่อย่างนี้ทุกอิริยาบถเรื่อยไป

ถ้าเราทำได้เป็นอริยอุโบสถจะมีอานิสงส์มาก เพราะอานิสงส์ที่จิตไม่ถูกกิเลสเผาหรือไม่ถูกกิเลสเข้ามาปรุง เพราะไม่ได้ไปยึดมั่นถือมั่นดีชั่วตัวตนอะไร **"หยุดหมด"**

เรียกว่าหยุดพักหมด เหมือนกับที่เราหยุด ๆ อยู่นี่ เราก็หยุดอยู่แล้ว ทางกายเราก็หยุด ทางวาจาเราก็หยุด จิตใจก็หยุด ที่นี่ **'หยุด'** ก็พบพระ **พระน้อยู่ที่ 'หยุด'** ถ้าว่ายุ่งแล้วไม่ใช่ มันเป็นยักษ์เป็นมารเป็นกิเลสทั้งนั้น **ฉะนั้นเราจะต้องพบพระที่หยุด พบพระในตัวเองที่หยุด หยุดดู หยุดรู้ หยุดปล่อย หยุดวาง** เรื่องของหยุดทั้งหมดเลย แล้วก็ไม่เหน็ดไม่เหนื่อยอะไรด้วย แล้วหยุด ๆ นี่จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นสภาวะจิตชนิดที่เป็นเองสงบเองตามธรรมชาติ เพราะว่ามายาสาไถยอะไรมันก็ดับไปแล้ว ที่นี่เหลือจิตล้วน ๆ เข้าถึงสภาวะจิตล้วน ๆ เท่านั้นเอง ขอให้ผู้ปฏิบัติมองให้ทะลุจิตนอกเข้าไปหาจิตใน พูดกันง่าย ๆ แต่ว่าต้องพึงให้เข้าใจ ถ้าเข้าใจมองแล้วก็อย่างเดียว ไม่เข้าใจมองแล้วมันวุ่น ถ้าเข้าใจมองแล้วมันว่าง ยิ่งรู้เข้าไป มันก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น มันว่างเรื่อยไป **ถ้าเราสำเหนียกให้ดี ให้ถูก รู้เข้าไปในจิตใจให้ดีให้ถูกแล้ว กิเลสมันจะหมดกำลังไปทุกครั้งทุกคราว ที่มันจะมาสอพลอก่อเรื่องปั้นน้ำเป็นตัวก็ดับหายไป** เป็นการจำเพาะเจาะจงที่เราต้องถากเปลือกถากกระพี้ทิ้ง เข้าแก่นในของจิตล้วน ๆ ให้ได้ มันจะว่างจากตัวตนได้ตามสมควร ถ้ามันเป็นการว่างจากตัวตนจริงแล้ว ทุกอิริยาบถไม่มีเรื่องอะไรเลย ไม่มีกิเลสแผดเผาปรุงแต่ง แล้วเป็นการพ้นทุกข์ได้อย่างถูกต้อง จะไปหาความพ้นทุกข์แบบอื่นมันไม่พบ

และต้องปฏิบัติให้เกิดสติปัญญาที่เป็นการรู้แจ้งแทงตลอด มันจะเข้าไปจัดการไปเพิก ไปถอน ไปทำลาย แต่ว่ามันต้อง **เพียรรู้** หรือว่า **มันยังไม่ตั้งมั่น ก็เพียรกำหนดให้มันตั้งมั่นเอาไว้ก่อน เพราะว่าจิตที่ตั้งมั่นนี่มันจะมีกำลังมองข้างใน** ถ้าจิตมันยังกระสับกระส่ายดิ้นรนไม่สงบแล้ว การที่จะมองเข้าด้านในมันเข้าไม่ถึง เพราะมันถูกปิดโดยอารมณ์ คือความปรุงความคิด ความหมายอะไรที่ดีบ้าง ชั่วบ้าง ผิดบ้าง ถูกบ้าง เหล่านี้มันเป็นเครื่องปิดทั้งนั้นเลย

ฉะนั้นเราจะต้องดูมันให้ตรงจุดให้ตรงใจ เพราะว่าถ้าดูตรงจุดตรงใจของเราเองนี่แล้ว ความปรุงความคิด ความหมายมันหยุดได้ แต่ระวังที่มันจะก่อเกิดเข้ามาแทรก

แซงใหม่ มันต้องหยุดดูหยุดรู้ให้แน่นแฟ้นอยู่ตลอดเวลาทีเดียว ไม่ให้โอกาสแก่พวกนี้เข้ามาปรุงได้ ไม่ว่าถูกหรือผิด ไม่เอาทั้งหมด ไม่ยึดถือโดยเจาะจงเพียงเท่านี้เอง แล้วจะรู้จักจิตได้ในลักษณะที่มันถูกปรุงอยู่ข้างนอก **แต่ข้างในมันว่าง มันหยุด มันสงบ** เป็นการสืบทราบเข้าไปในด้านจิตใจของตัวเองโดยมีจุดรวมอย่างนี้เท่านั้น แล้วไม่ต้องไปอยากรู้อยากเห็นอะไรที่ไหน **ไม่มี เพราะว่ามันไม่มี ถ้าขืนไปเอาให้มันมี มันเป็น มันถูก มันต้อง เป็นความยึดมั่นถือมั่นแล้ว มันวุ่นหมดไม่ว่าง**

เพราะฉะนั้น จะต้องดูให้ชัด จะต้องรู้ให้แจ้ง เรื่องการรู้เข้าข้างในนั้น มีคุณประโยชน์มากมายนัก เพราะว่าเรื่องข้างนอกมันแย่งหน้าที่ทำงานเสียหมดนี่เอง จิตจึงหยุดไม่ได้ ทีนี้เราอบรมแล้ว เรารู้แล้วว่า ทุกข์โทษนานัปการมันเกิดขึ้นมาอย่างไรแล้วมันทำให้จิตใจเราป่วนปั่นวุ่นวายเร่าร้อนไปอย่างไร เราต้องอ่านมันให้ออกว่า นี่มันตัวหลอกตัวมายาทั้งหมด เราจะไปเชื่อมันไม่ได้เสียแล้ว แต่ก่อนนี้ไม่รู้ก็เชื่อไปหมดทุกอย่าง ในเรื่องความมีความเป็นภายในตัวของตัวเอง ยึดถืออะไรต่ออะไรขึ้นมาวุ่นวายไปทั้งหมด เดี๋ยวนี้ยกเลิกเพิกถอนให้หมด และสอบดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ว่าขณะนี้ไม่เอาอะไรทั้งหมด แต่ต้องให้รู้ด้วย ถ้าไม่รู้แล้ว ก็ไม่รู้ไปอีกว่า ถ้าไม่เอาแล้ว มันมีคุณสมบัติของจิตขึ้นมาอย่างไร แล้วที่เอา มันมีทุกข์มีโทษขึ้นมาในลักษณะของจิตอย่างไร **ต้องสืบทราบค้นคว้าหาวิธีการที่จะมองให้แยบคายเข้าไปให้ได้ แล้วนั่นแหละมันจึงจะเข้าไปพบกับนางสาวสุญญตาได้ เพราะว่าเกิดดับนี่มันก็ว่างจากตัวตนเหมือนกัน แต่เราไปเห็นว่ามันเป็นตัวเป็นตน เอามายึดถือ ที่แท้แล้วทั้งสองด้านมันว่างเหมือนกัน ปรุงแต่งนี่ก็ว่างจากตัวตน แล้วทะลุเข้าไปข้างในก็ว่างจากตัวตนอีก มันว่างทั้งข้างนอกข้างใน** แต่เรามองไม่เห็น จึงหลงยึดถือตัวตน

ดังนั้น จึงเป็นความวนเวียนวุ่นวาย แล้วความรู้ที่มันอ่านเข้าข้างใน ถ้ามันไม่ได้หลักในเข้าไปแล้ว มันพูดวนเวียนอยู่ข้างนอก ประเดี๋ยวรู้ผิด ประเดี๋ยวรู้ถูก

ประเดี๋ยวไปหมายลักษณะนั้น หมายลักษณะนี้ นั่นเป็นธรรมชาติอะไรต่ออะไร พูดว่ามากเกินไป จึงไม่ได้เข้าไปรู้แจ้งแทงตลอดเข้าด้านในได้ เพราะว่านี่มันอวดรู้เสียหมด มันอวดอธิบายไปเสียหมด หลักเกณฑ์อะไรก็เอามาอธิบายไปทีเดียว ทำเป็นคนเก่ง หรือว่าพูดอะไรก็พูดวน ๆ เวียน ๆ อยู่นั่นแหละ **จะรู้ธรรมชาติก็รู้ไม่จริง รู้ไม่เด็ดไม่ขาด** ที่นี้ก็เลยมาเล่นกับสัญญาหลอก ๆ สังขารหลอก ๆ แล้วจะรู้บ้างก็นิด ๆ หน่อย ๆ **เพราะมันไม่ได้แหวกช่องเข้าไปรู้ มันไม่ได้แหวกพวกนี้เข้าไป แล้วจะไปพบกับนางสาวสุญญตาอย่างไรได้ มันก็มาพบกับปีศาจที่มาหลอก** แล้วจะไปคบกับมันไหวหรือ มันเป็นมายาสาไถยที่สุดเลย

เพราะว่ารู้อยู่ในตัวไม่พัวพัน มันไม่พัวพันไปทุกขั้นทุกชั้นหมด นั่นแหละมันจึงจะเข้าไปได้ มิฉะนั้นพวกนี้มันมาดักหน้าเสียหมดว่ารู้อย่างนั้น รู้อย่างนี้ มันมาสอพลอแล้วมันตัวหลอกทั้งนั้น **ความรู้จริงแล้วมันรู้เงียบรู้นิ่ง มันรู้ปล่อยรู้วาง มันหมดคำพูด แต่รู้แล้วพูดจ้อคอเป็นเอ็นนี่มันรู้ผิดรู้สอพลอรู้ก่อเรื่อง มันรู้อวดรู้ให้หลงรู้**

เพราะรู้หลอก ๆ นี่มันมาขวางหน้าเสียหมด จึงทะลุเข้าไปไม่ถึงจิตในจิตที่มันหยุดปรุงแต่ง ไม่มีความคิดที่จะเอานั่นเอานี่เทียบนั่นเทียบนี่ หรือจะมีการหมายขึ้นมาในลักษณะนั้นลักษณะนี้ ถ้ารู้อยู่กับความหมายนี่แล้วมันจะทะลุไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น **ทางที่ดีที่สุดก็คือเป็นทางเดียว เลิกหมด ปล่อยหมด วางหมด** มันจะมาสอพลอล่อลวงอย่างไร รู้อะไร หมายอะไร ไม่เอาแล้ว ไม่คบกับมันแล้ว เจาะจงอยู่อย่างเดียว ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับเราจะเข้าไปดูสิ่ง ๆ หนึ่งที่มันซ่อนอยู่ภายใน จะดูมันเข้าไปอย่างไร เหมือนกับเราฉายไฟฉาย ถ้ามันมืดที่ไหน พอเราฉายไฟเข้าไปมันก็สว่าง มันก็เห็น มันก็แจ้ง แต่ถ้าเราใช้ไฟฉายไม่ถูก หรือไม่เป็นการฉายให้มันตรงทางแล้ว มีการส่ายไปส่ายมาแล้ว ทางที่จะเข้าไปสู่พื้นลึกของสันดาน ไม่มีทางที่จะรู้ได้

เพราะเหตุนี้ มันต้องเจาะจง หรือมันต้องหยุด หยุดรู้ หยุดดูเข้าไปอย่างเงียบกริบ โดยที่ไม่มีเจตนาหรือมีความอยากที่จะเข้าไปดูไปรู้ แต่ว่าความรู้สึกนี้มันพุ่งไปรู้เข้าไป มันจับความมีมายาได้หลายขั้นหลายชนิด ที่มันจะมาล่อลวงหลอกหลอนอยู่ข้างหน้าอย่างไร ตามหลักท่านจึงบอกว่าพิจารณากายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต พิจารณาธรรมในธรรม นี่ล้วนแต่เข้าข้างในทั้งนั้น แต่ว่าเรามันโง่ มันมาเอาเปลือกข้างนอก แล้วก็อวดรู้อวดฉลาดใหญ่เทียว พูดได้สารพัด ที่แท้แล้วมันก็แบกโง่อยู่นี่เอง

ดังนั้นหนทางที่จะเข้าไปสู่สภาวะสุญญตา หรือโลกุตตรสุญญตา หรือพระนิพพานธาตุก็มีความหมายอย่างเดียวกัน ขอให้เราเจาะจงกันสำหรับวันนี้คืนนี้ ที่จะเข้าให้ถึงสภาวะของสิ่งที่เป็นสุญญตา คือความว่างจากตัวตน โดยพยายามพิจารณาเข้าไปในด้านใน ให้เป็นการรู้แจ้งประจักษ์ชัดด้วยใจจริง แล้วก็เป็นอันว่าจะมีดวงตาเห็นธรรมได้หรือว่ามีจิตใจที่ผ่องใสเบิกบานตามสมควรทุก ๆ ขณะเถิด.

มาฆบูชา

๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ (กลางคืน)

การปฏิบัติตั้งแต่ตอนเช้ามา จิตว่างจากตัวตนได้เป็นส่วนมากหรือเปล่า เพราะว่าถ้าทำในใจอยู่เรียบร้อยแล้ว เมื่อมีอะไรแทรกแซงขึ้นมาก็ดับ และจิตมันก็ว่างก็สงบได้ ซึ่งเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ต้องไปคิดนึกตรึกตรองอะไร เพียงแต่ดูจิตรู้จิตอยู่เป็นประจำ ทำให้มากอยู่ในเรื่องนี้ แล้วจิตจะมีความสะอาดหรือสงบได้ตลอดเวลา หรือว่าจะเผลอไผลไปกับอารมณ์ทางตา ทางหูบ้าง ก็เป็นส่วนน้อยเพราะว่ามีสติรู้อยู่ ถ้าฝึกซ้อมอย่างนี้อยู่เป็นประจำแล้ว ก็จะเดินตามรอยของพระอรหันต์ถูก มิฉะนั้นแล้วมันวุ่น มันไม่ว่าง ฉะนั้นเราจะต้องมีการพิจารณาให้รู้ แล้วก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น มันก็ว่างได้ ถ้าเป็นไปอย่างนี้โดยตลอดทุกขณะ นั่นแหละจะรู้ว่าจิตใจที่ไม่ถูกกิเลสปรุงเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร มันไม่มีทุกข์ มันเป็นปรกติว่างได้ สงบได้ตามสมควร

เพียงแต่ขั้นธรรมดาอย่างนี้ก็ยังเห็นผลว่า จิตใจไม่เร่าร้อนวุ่นวาย ไม่เศร้าหมอง จะต้องให้รู้ภาวะของจิตอย่างนี้โดยให้มีภาวิตา พหุลีกตา และต้องทำให้มากอยู่ในเรื่องนี้ **ถ้ารู้จิตที่ว่างไม่ยึดมั่นถือมั่น แล้วจึงจะเป็นไปเพื่อความสงบระงับเป็นการดับทุกข์ดับกิเลส แม้จะเกิดอะไรขึ้นก็ดับเรื่อยไป** เพราะว่าเมื่อมองเห็นความดับได้แล้ว นั่นแหละจะรู้แนวทางอย่างนี้ว่าเป็นนิพพาน เมื่อดับทุกข์ดับกิเลสได้ก็เป็นนิพพานน้อย ๆ เรื่อยไป แล้วก็จะว่างจากตัวตนเรื่อยไป ไม่เหลียวหน้าคว้าหลังอะไรทั้งหมด เมื่อทำในใจอยู่อย่างนี้แล้วก็เป็นของง่าย คือว่าไม่ยากอะไร ไม่ใช่ให้ไปจำไปคิดให้วุ่นวายไปเปล่า ๆ

ถ้าเรารู้ให้ถูกแล้ว มันเพิกทิ้งปล่อยวางดับทำลายไปหมดทีเดียว จิตใจก็อยู่ในความสงบความว่าง แล้วอย่างนี้มันจะไม่น่ารู้อย่างไร ไปรู้เรื่องอื่นให้มันวุ่นขึ้นมาทำไม

ถ้าไปจำไปคิดดีชั่วตัวตนอะไรมามันวุ่นหมด มันเดือดร้อนเศร้าหมองไป ทีนี้ไม่เอา กวาดทิ้ง ปล่อยวาง มันว่างไป นี่เป็นหนทางลัด คือว่าเป็นวิธีลัดสั้น และไม่ต้องมีข้อปฏิบัติอะไรมาก เพราะมีศีลอยู่ในตัว มีสมาธิอยู่ในตัว มีปัญญาเสร็จอยู่ในตัว ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน คอยดู คอยรู้ คอยปล่อย คอยวางเรื่อยไป ฉะนั้นสิ่งที่ง่าย ๆ ทำให้ดับทุกข์โทษได้ในปัจจุบันทันตาเห็น มันน่าอบรมน่าปฏิบัติเท่าไร และตามเห็นความเป็นจริงอยู่ทุกขณะว่า ไม่มีอะไรที่จะต้องไปเกี่ยวข้องกังวลเลย

ฉะนั้นเรื่องการปฏิบัติที่เข้ามารู้ความจริงภายในตัวเองมันมีคุณมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะเป็นเรื่องเทียบเคียงได้ ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ไม่ต้องเอามามาก เอามาสอบจนเป็น **สันทิฏฐิโก** คือรู้ได้เอง พอมองสอบเข้ามาในจิตก็รู้ได้ ไม่ว่าจะรู้ทุกข์โทษของกิเลสมันเกิดขึ้นอย่างไร ดับไปอย่างไร ก็รู้ได้เองโดยไม่เลือกกาลเวลา รู้ได้ทุกลมหายใจเข้าออกไปหมด **รู้จิตของตัวเองอยู่เดี๋ยวนี้ เมื่อรู้เดี๋ยวนี้มันว่างและสงบได้เดี๋ยวนี้** ก็จะเป็น **เอหิปัสสิโก** อาจจะร้องเรียกให้คนอื่นมาดูได้ว่า ในลักษณะของจิตที่มีความว่างความสงบอยู่เดี๋ยวนี้ ทุกคนจะต้องรู้ได้สืบทราบได้ ถ้าทราบโดยเจาะจงแล้วไม่ไปเอาเรื่องอื่น มันจะน้อมเข้ามาใส่ตัว เข้ามารู้ตัวเอง แล้วก็ปล่อยวางความจำความคิดอะไรก็หมดกำลังเรื่อยไป เพราะมันเกิดขึ้นมาที่ไรเราก็รู้ได้เดี๋ยวนี้ ทั้งรู้ทั้งเห็น ทีนี้ก็รวมว่า **รู้ก็รู้จิตที่สงบเป็นปรกติว่าง เห็นก็เห็นอยู่ในลักษณะของจิตที่มีความสงบมีความว่างอยู่เดี๋ยวนี้ทุกขณะ ไม่ต้องไปรู้อะไร**

ฉะนั้นคำพูดที่พูดนี้ก็เพื่อเป็นสื่อให้รู้จิตของตัวเอง **เพราะว่าเรื่องธรรมะไม่ใช่อยู่ข้างนอก มันอยู่ที่รู้จิต และจิตเป็นธรรมะเสียเอง** ตลอดจนถึงพระ-พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่ใช่ถึงข้างนอก แต่มันถึงอยู่ข้างใน มันเรื่องทะลุเข้าข้างในทั้งนั้น ถ้าเปลือกนอกมันก็อยู่ที่โน่น ที่พระพุทธรูปแทนพระพุทธเจ้า ไปยึดเอาวัตถุมาแทนพระพุทธเจ้าเสีย ส่วนพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ไม่ได้อยู่ข้างนอก ที่จะต้องรู้เข้าไปจนดับทุกข์ดับโทษได้ ก็พบพระพุทธเจ้าอยู่ภายใน พระธรรมเจ้าอยู่ภายใน

พระสังฆเจ้าอยู่ภายใน **นี่ให้พบพระอยู่ในตัว ในจิตในใจ อย่าไปหลงเอาเรื่องข้างนอกเลย** มันจะหลงยึดมั่นถือมั่น แล้วมันจะโง่มากไปอีก ฉะนั้นต้องพิจารณาให้รู้จริงเห็นแจ้งประจักษ์ชัด จะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่น มันเรื่องอย่างนี้ จะได้หายโง่หายหลง มิฉะนั้นแล้วยิ่งโง่ก็ยิ่งหลง หลงยึดมั่นถือมั่นอยู่นั่นเอง

ทีนี้ยิ่งแก่สติปัญญายิ่งดี ยิ่งรู้ยิ่งปล่อยวางได้ มันจะหายหลงเรื่อยไป ให้มันแก่สติปัญญาขึ้นมา ต้องแก้ตัวเองด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ ชายหญิงอะไรก็สุดแท้ ต้องศึกษาพิจารณาให้รู้เรื่องจริง แล้วความทุกข์จะได้น้อยลง เพราะว่าการปล่อยวางไม่ว่าขณะไหนหมด ที่เป็นความรู้สึกด้วยใจจริง มันว่าง ให้มันว่างจากตัวเราของเราเรื่อยไป ไม่ว่าจะพิจารณาในสัญญาเจ็ดหรือว่าสัญญาบทไหนก็ได้ ให้รู้แจ้งแทงตลอดสัญญา ไม่ว่าจะเป็นอสุภสัญญา ก็จะต้องพิจารณาให้เห็นความไม่งามนั้นกลายเป็นอสุภะ แล้วก็แทงตลอดอสุภะเข้าไป มันก็ไม่มีเป็นตัวเป็นตนได้ หรือจะเห็นอาทีนวสัญญาก็เหมือนกัน ไม่ว่าสัญญาหนึ่งสัญญาใด พิจารณาให้มันแทงตลอดข้อเดียวแล้ว ผลที่สุดก็เหมือนกันหมดทุกข้อ ที่วางหลักเอาไว้หลายหัวข้อนี้ ก็เพื่อต้องการให้ค้นคว้าให้รู้ลักษณะอย่างนั้นบ้างอย่างนี้บ้าง เพื่อจะให้แทงตลอดเท่านั้นเอง แต่ตราบใดที่ยังไม่รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว มันก็ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ ถ้ามันแทงตลอดอสุภสัญญาเท่านี้ก็จะละสักกายะได้ในขั้นของพระโสดาบัน ที่ท่านละสักกายทิฏฐิโดยเห็นว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา **เรื่องอสุภสัญญาที่พิจารณา ถ้าเป็นการรู้แจ้งแทงตลอดได้แล้ว ก็หมดความยึดถือว่ากายนี้เป็นตัวของเรา ถ้ายังไม่เห็นแจ้งแทงตลอดยังเป็นแต่เพียงขั้นสัญญา** มันก็ยังละสักกายทิฏฐิไม่ได้ มันยังตามเห็นว่ากายนี้เป็นของเราจะเป็นหญิงเป็นชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ก็แล้วแต่ ก็ยังยึดถืออยู่นั่นเอง

ฉะนั้นจึงต้องมีการเพียรเพ่งพิจารณา ให้เป็นการแทงทะลุให้ได้ เมื่อเห็นแจ้งตามความเป็นจริงแล้ว จิตนี้จะได้เป็นอิสระ เรื่องการพิจารณาไม่ใช่เพื่อประสงค์อะไรเพียงรู้แล้วจะได้ปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัวเราเป็นของของเรา ไม่ว่าสัญญา

ไหนก็จะต้องพิจารณายืนยันอยู่อย่างนี้ นี่เป็นการรวบยอดทุกสัญญาหมด ต้องจับหลักให้รู้ให้ได้ มิฉะนั้นแล้วก็จะลูบคลำ ไม่ได้เห็นประจักษ์ชัด ถ้าเห็นประจักษ์ชัดแล้วมันว่างจากตัวตนไปที่เดียว

เมื่อมีการพิจารณาซ้ำซากได้มากเท่าไร ก็จะเกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาได้ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนมันจะได้คลายออก เป็นการปลงตกปล่อยวางไปได้ แต่ถ้ายังไม่รู้ด้วยสติปัญญาแท้ ก็ยังหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่นั่นเอง หรือบางทีมันจะเห็นบ้าง แต่ความรู้ความเห็นอย่างนี้บางทีอาจเลือนรางไปอีก ฉะนั้นไม่ว่าสัญญาหนึ่งสัญญาใดก็ตาม **ถ้ามันยังไม่ชัดก็ตามรู้ตามเห็นให้ชัด ให้เห็นความเป็นธาตุ ว่างจากตัวเราของเราอยู่ในเรื่องนี้เรื่องเดียว** มิฉะนั้นแล้วมันพร่าไป ไปรู้นั่นนิดนี่หน่อยไม่ชัดแจ้ง เพราะว่าไม่ได้ย้ำจนเกิดปัญญารู้เห็น ก็เป็นแค่เพียงความเข้าใจ **ทีนี้ถ้าเอาความเข้าใจมาเป็นความรู้นี่ก็ผิด หรือเอาความจำมาเป็นความรู้ก็ผิดอีกเช่นกัน เพราะว่าการรู้ด้วยสติปัญญานั้น เมื่อรู้แล้วมันปล่อยวางได้ คลายออกได้ จึงจะเรียกว่าเป็นการรู้ด้วยสติปัญญาแท้** แต่ถ้ายังมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ นั่นยังไม่ใช่ต้องให้รู้ของตัวเองเสีย **ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วก็จะกลับกัน จะไปเอาความเข้าใจมาเป็นความรู้ หรือว่าเอาสัญญาความจำได้หมายรู้มาเป็นปัญญา และเอาความรู้ของวิญญาณมาเป็นสติปัญญา แต่นี่มันไม่ใช่** ต้องสืบเข้าไปรู้ให้มันชัดแจ้ง ให้มันกระจ่างสว่างขึ้นมาให้ได้ ถ้ามันยังมืดอยู่ ก็แปลว่าเป็นเพียงความเข้าใจหรือว่าเป็นเพียงสัญญา มันจะไม่สว่างยังมืดตื้อทีเดียว ถ้าว่าเป็นความรู้ด้วยสติปัญญาแท้แล้วมันสว่างไสว เป็นการสืบทราบได้ไม่ว่าขณะไหน มันจะได้เพิกถอนปล่อยวางออกไป มันเห็นชัด ทั้งรู้ทั้งเห็นแจ้งชัดไปทีเดียว

เพราะฉะนั้นจึงต้องพูดย้ำแล้วย้ำอีก เพื่อจะให้ความรู้ มันเห็นแจ้งชัดสว่างไสวขึ้นมาในขณะฟัง หรือขณะที่มีการพิจารณาให้รู้ด้วยตนเองก็ได้ และการพูดนี้ก็เพื่อเป็นสื่อที่จะให้รู้เร็วขึ้น **ถ้าตั้งใจฟังจะรู้ได้ฉับพลัน เพราะว่าจิตรวมตัวเข้ามารู้ตัว**

เอง เสียงนี่มันก็ไปสัมผัสเข้ากับธาตุรู้ มันก็รู้ขึ้นมาทีเดียวว่าทุกสิ่งไม่มีความหมาย ถ้าไม่มีความยึดถือแล้วจิตนี้เป็นอิสระ มันว่าง มันสงบ สะอาดได้ ไม่ต้องจำหัวข้อนั้นหัวข้อนี้ ต้องอ่านให้ออกล้วน ๆ รู้ล้วน ๆ ว่างล้วน ๆ สงบล้วน ๆ เอาเรื่องล้วน ๆ ขึ้นมาให้ได้ มองให้มันรู้ว่ารู้ล้วน ๆ นั้นมันมีลักษณะอย่างไร แล้วก็ดูเข้าไป รู้เข้าไป ถ้ายังแทงตลอดไม่ได้ก็ดูมันอยู่ที่นั่น รู้มันอยู่อย่างนั้น เรียกว่าดูของเป็นเอง ดูของจริงที่มันจะแสดงความเกิดดับ นอกนั้นไม่เอาปล่อยวางให้หมด

เพราะว่าหลักโดยย่อที่สุดในโสฬสปัญหา ที่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า สิ่งที่ยึดถือไว้ก็ดี ที่ไม่ได้ยึดถือไว้ก็ดี อย่าได้มีกังวล นี่เพียงข้อเดียวก็กวาดเกลี้ยงหมด ในลักษณะของจิตที่มีความยึดถือ หรือไม่ยึดถือ ก็ไม่ต้องไปเป็นกังวล ถ้าเรารู้ในสองลักษณะนี้ได้แล้ว นั่นแหละจะเข้าไปพบกับภาวะของสุญญตา ที่มันว่างจากตัวตน ก็เป็นการรู้รวบยอดไปหมดเลย ไม่มีเรื่องอะไรที่จะให้รู้ ไปหมาย ไปยึดถือขั้นนั้นขั้นนี้ ต้องปล่อยหมด

เพราะว่าคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสเอาไว้เป็นข้อ ๆ ในเรื่องอาศัยวิเวก และอาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ และน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง อย่างนี้เป็นความเข้าใจยากสำหรับคนที่ไม่รู้ลักษณะของวิเวก ที่มีความสงบสงัดจากนิวรณ์ อย่างไร หรือ วิราคะที่มันคลายออกไป อย่างไร หรือว่านิโรธคือความดับ จะต้องไม่ติดอยู่ในลักษณะอาการอย่างนี้ ให้น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ต้องเป็นการมองให้ซึ้งจึงจะรู้ว่าลักษณะของวิราคะที่มันคลายออกอย่างไร แต่ถ้าความยึดมั่นถือมั่นยังเหนียวแน่นอยู่มันก็ไม่รู้ลักษณะของวิราคะที่คลายออกไป นี่เป็นของละเอียด ใครจะรู้เรื่องนี้ก็ต้องมองดูที่จิตโดยเฉพาะ คือรู้จิตในจิตโดยเฉพาะ จึงจะรู้ลักษณะนี้ได้ จึงจะชัดในความดับ แม้จะมีปรากฏการณ์ของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเกิดขึ้นก็ดูความดับ แล้วจะไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของของเรา เพราะการมองด้านในนี้มันลึกซึ้งนัก ฉะนั้นต้องมองต้องพิจารณาให้มีความรู้โดยละเอียด

ขณะนี้ก็ถึงเวลาแล้ว ขอให้ผู้ปฏิบัติรวบรวมเอาความรู้เข้ามารู้จิตในจิตให้ติดต่อตามที่รู้ ๆ มาแล้ว อย่าให้มันแตกแยกไปอย่างอื่น หรือจะควบคู่ไว้กับลมหายใจก็ได้ รู้จิตในจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ต่อไปนี้นั่งกันให้เรียบร้อย จะพูดนำให้รู้วิธีเพื่อให้รวมกำลังของจิตที่เข้ามารู้ตัวเอง แล้วก็เอาเสียงนี้เป็นสื่อ

"รู้จิตในจิตทุกลมหายใจเข้าออก เพราะว่าลมหายใจมันก็เป็นธรรมชาติที่หายใจ และจิตที่รู้จิตนี้ก็เป็นธรรมชาติ"

"รู้จิตในจิตให้ติดต่อทุกลมหายใจเข้าออก **แล้วทีนี้รู้เข้าข้างในนี้มันว่างไม่มีความปรุงไม่มีความหมายในอะไรทั้งหมด** เพราะถ้ารู้จิตในจิตให้ติดต่อ **ความปรุงก็ไม่ก่อรูปก่อเรื่อง ไม่ว่าจะสัมผัสทางเสียงก็รู้จิตในจิตให้ติดต่ออยู่ได้ ความปรากฏการณ์ของเสียงมันก็เกิดดับไปตามธรรมดาของมัน"**

แต่ว่าจิตรู้จิตให้ติดต่อทุกลมหายใจเข้าออก **ที่ว่างก็เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นซ้ำอยู่อย่างเดียว** รู้จิตในจิตให้ติดต่อทุกลมหายใจเข้าออก **ไม่ให้มันออกไปเกี่ยวเกาะกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทั้งหมด**

ต่อไปก็เพิกนิวรณ์ ถ้ารู้จิตในจิตให้ติดต่อได้ทุกลมหายใจเข้าออกก็**เป็นลักษณะของจิตที่ว่าง และสงบรู้ตัวเองไว้ทีหนึ่งก่อน ถ้ารู้จิตในจิตให้ติดต่ออยู่ทุกลมหายใจเข้าออกได้ อารมณ์จะเข้าปรุงไม่ได้ ก็เรียกว่าจิตนี้วิเวกจากอารมณ์** คือว่าอารมณ์เข้าปรุงไม่ได้ นิวรณ์เข้าปรุงเข้าครอบงำไม่ได้ **เรียกว่าจิตสงบสงัดจากนิวรณ์** เช่นกามฉันทนิวรณ์เป็นต้น **จึงต้องย้ำอยู่อย่างเดียวว่า** รู้จิตในจิตให้ติดต่อทุกลมหายใจเข้าออกทีเดียว แล้วจิตนี้มันจะว่างอยู่ในตัวของมันเองได้ สงบรู้อยู่ในตัวของมันเองได้ ไม่แส่ส่ายออกไปยึดถืออะไร แล้วก็รู้อยู่อย่างนี้เรื่อยไปทีเดียว มันจะเป็นของง่าย **ให้รู้จิตในจิตทุกลมหายใจเข้าออกก็พอแล้ว** ไม่ต้องไปรู้อะไรมาก ถ้ามากแล้วมันวุ่น ถ้ารู้อย่างนี้แล้วมันว่าง มันปล่อยวางอยู่ในตัวเอง

ฉะนั้นต้องย้ำและย้ำอยู่อย่างเดียว ต้องรวมจุดรู้อยู่อย่างเดียว **รวมรู้เข้ามาในจิตรู้ในจิต**ทุกลมหายใจเข้าออก มันจะเห็นแจ้งเข้าไปในจิตไม่มีอะไร เพราะมันไม่ยึดถือ **ถ้าว่ามันเผลอสติไป ก็ย้ำว่ารู้จิตในจิตให้ติดต่อทุกลมหายใจเข้าออก ย้ำอยู่อย่างนี้เรื่อยจนกว่าจะเห็นแจ้ง** หากรู้ออกไปจากรู้แล้ว มันเป็นความรู้ผิดเป็นความเห็นผิด **ถ้ารู้จิตในจิตทุกลมหายใจเข้าออกเป็นการรู้ถูกเห็นถูก** นี่ต้องสืบทราบอย่างนี้ให้ได้ ที่นี้จะจับความเป็นมายาของอารมณ์หรือจิตที่คลุกเคล้าอยู่กับอะไรทำให้เศร้าหมองไม่ผ่องใส หยุดเพ่งดูภายในให้เห็นแจ้งในความว่าง เพราะจิตไม่เกี่ยวเกาะพัวพันกับสิ่งใด รู้อยู่เห็นอยู่อย่างนี้ทุกขณะเกิดดับปัจจุบัน เป็นการดับทุกข์ได้แท้จริง.

ละตัณหาในเวทนา

๗ มีนาคม ๒๕๑๕ (เช้า)

วันนี้ได้สมาทานศีลอุโบสถที่เป็นเรื่องติดต่อมาจากมาฆบูชา เพราะการรักษาศีลอุโบสถให้ครบถ้วนบริบูรณ์ จะได้เป็นอริยอุโบสถที่มีอานิสงส์ใหญ่ไพศาลยิ่งนัก ควรจะทำความเข้าใจของตัวเองให้ถูกต้องว่าเรายังได้มีส่วนทำตามพระอรหันต์ แม้ในวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ ก็ให้ทำกันวันหนึ่งคืนหนึ่งเรื่อยไปก็แล้วกัน สำหรับ ๗ วันก็มาสมาทานกันครั้งหนึ่ง แล้วก็ทำให้บริสุทธิ์ครบถ้วนทั้งกายวาจาใจ จะได้เป็นความพ้นทุกข์ของเราเองไม่ใช่อะไรอื่น เพราะว่าการทำข้อปฏิบัติติดต่อเรื่อยมา ย่อมมีคุณมีประโยชน์มากมายนัก เพราะเราไม่ได้ทำแต่เฉพาะวันหนึ่งคืนหนึ่ง เหมือนที่เขาทำมาฆบูชาตามธรรมดาอย่างนั้น นี่เราทำเรื่อยไป โดยมีสติหรือความรู้ให้ติดต่ออยู่ทุกขณะจิตก็ว่าได้ แม้จะมีการเผลอไผลไปปรุงไปคิดอะไร เมื่อรู้สึกตัวมันก็หยุด มันก็สงบได้ ตั้งแต่ออกพรรษา ความรู้ที่มีติดต่อเรื่อยมา จนถึงมาฆบูชา แล้วก็มีมาจนกระทั่งวันนี้ จะต้องกระทำให้มีติดต่อเรื่อยไปอีก อย่าให้ขาดระยะได้

เรื่องข้อปฏิบัติที่กระทำมาเป็นลำดับซึ่งอาจจะเป็นตลอดชีวิตก็ได้ ให้เป็นการตามรอยของพระอรหันต์เรื่อยไปอย่างนี้ นับว่าเป็นลาภอย่างประเสริฐ ที่เราได้มีการประพฤติปฏิบัติตามรอยของพระ มันเป็นความพ้นทุกข์จริง ๆ อย่าทำเล่น ๆ กันเลย ขอให้ถือว่าเป็นกิจที่สำคัญของชีวิตทีเดียว ต้องพยายามพิจารณาเรื่องทุกข์เรื่องกิเลสภายในจิตใจของเรา ได้มีการค้นคว้าทำลายรากเหง้าความระทมทุกข์ ที่มันยึดมั่นถือมั่นอยู่ในสันดาน เดี๋ยวนี้ได้พิจารณาค้นคว้าทำลายมัน ล้วนแต่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์แท้จริง ถ้าพยายามกันให้เต็มสติกำลังแล้ว ข้อปฏิบัตินับว่าได้เดินตามรอยพระอรหันต์ ซึ่งไม่เป็นของเหลือวิสัยเลย แม้เรายังไม่หมดสิ้นอาสวะตามอย่างของพระ แต่เราก็ได้พยายามปฏิบัติตามรอยของท่าน และก็ทำให้อาสวกิเลสภายในสันดาน เบาบางเรื่อยไปจนกระทั่งวาระ

สุดท้าย ถ้าเราอบรมให้มีอยู่ในจิตในใจอย่างนี้แล้ว ที่สุดของชีวิตมันจะได้ปล่อยได้วาง ตามรอยของพระอรหันต์ แต่ว่าต้องเพียรพยายาม อย่าได้มีความประมาทเพลิดเพลินไปเลย เพราะคนส่วนมากยังไม่รู้เรื่องว่า การตามรอยของพระอรหันต์นั้นเป็นอย่างไร เพียงแต่รักษาศีลอุโบสถให้เป็นอริยอุโบสถขึ้นมาเท่านี้ ก็ได้ตามรอยของพระแล้ว มันจะนำประพฤติปฏิบัติสักขนาดไหน อย่าถือศีลอุโบสถชนิดที่ไม่บริสุทธิ์ จึงควรให้บริสุทธิ์ครบถ้วนทั้งกายวาจาใจต้องงดเว้นหมดทีเดียว ต้องระมัดระวังให้มาก ในการสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมจิตใจ ทำให้เต็มที่ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งให้ครบถ้วน แล้วก็มีอานิสงส์ใหญ่คือเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ และมีการราบรื่นเรียบร้อย ซึ่งล้วนแต่เป็นข้อปฏิบัติที่ทุกคนจะต้องทำได้ ถ้าหากว่าทำด้วยความตั้งใจจริง อย่าทำให้เป็นการเศร้าหมองไปกับกายวาจาใจ ต้องมีการสำรวมรักษา เหมือนเขารักษาของอะไรที่มีราคา โดยต้องระมัดระวังให้มากเหมือนรักษาของสำคัญที่สุด

เรื่องนี้เป็นเรื่องของตัวเองทั้งหมดว่า จิตใจมันมีทุกข์มีกิเลสเกิดขึ้นอย่างไร เราจะพิจารณาชำระปัญหาชีวิตของเราอย่างไร เพราะเราไม่มีงานอย่างอื่นมีงานโดยเฉพาะการปฏิบัติธรรม ที่ว่าในวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ไม่มีเรื่องไปทางไหน ไม่ต้องไปเอาอะไรทั้งหมด มีแต่การสำรวมกายสำรวมวาจา และสำรวมจิตใจ ให้อยู่ในภาวะที่เป็นความสงบสะอาด เพียงเท่านี้ก็ดับทุกข์ได้ แต่เมื่อเรามีความประมาทเพลิดเพลินไปแล้ว กิเลสตัณหาอุปาทานที่มีอยู่ภายในสันดานมันจะมีการเจริญขึ้น จึงต้องปฏิบัติด้วยการไม่ประมาทดีกว่า ให้สมกับวันเวลาของชีวิตที่ได้ดำเนินมาแล้ว ต่อไปนี้จะต้องก้าวหน้าเรื่อยไป จะให้ล้าหลังไม่ได้เป็นอันขาด เพราะชีวิตข้างหน้านี้มันเหลือน้อย มันไม่เที่ยง ไม่ว่าจะเป็นหนุ่มสาวแก่เฒ่าก็อย่างเดียวกัน

เพราะฉะนั้นในขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้ ก็จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรมให้เต็มสติกำลังทีเดียว **สิ่งไหนที่ยังไม่เคยทำในเรื่องข้อปฏิบัติ แม้จะยากก็ต้องหัดทำ อย่าเห็นว่ายากแล้วก็ทอดทิ้งเสีย ไม่คิดอ่านที่จะค้นคว้าเชื้อโรคร้ายภายในจิตใจของเรา** นี่มันเรื่องละเอียด ฉะนั้นจะทำข้อปฏิบัติให้ก้าวหน้าต้องมีวิธีการรู้

แยบคายอะไรของตัวเองขึ้นมาว่า การปฏิบัติมันมีผลเป็นอย่างไร โรคร้ายที่มีอยู่ในสันดานมันได้เบาบางไปบ้างไหม หรือว่ามันไปยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาเพราะเหตุอะไร เราจะต้องค้นคว้าดู จนกระทั่งมีความรู้สึกด้วยใจจริงว่า การปฏิบัติได้ทำลายความยึดมั่นถือมั่นให้น้อยลงไป ความทุกข์ก็น้อยลงไปด้วย

เรื่องกิเลสตัณหาอุปาทาน ที่เคยครอบงำสันดานมา เดี๋ยวนี้มันเกิดยาก เพราะเรามีสติรู้อยู่มีการสำรวมระวังอยู่ทุกอิริยาบถ ที่จะต้องฝึกซ้อมกันอยู่ทั้งนั้น หรือว่าเวลาที่มันมีโมหะประเภทนิวรณ์มีการง่วงเหงาหรือซบเซาไป หรือคิดปรุงฟุ้งซ่านไป จะได้รู้สึกได้ว่าลักษณะอย่างนี้ มันเป็นความเศร้าหมองภายใน ไม่ใช่เรื่องภายนอก ขอให้ถือว่าเป็นความเศร้าหมองที่น่ารังเกียจให้มาก ถ้าปล่อยให้โมหะเข้ามาครอบงำจิตใจมาก ๆ แล้วไม่ได้ ต้องคิดอ่านแก้ไขทุกวิถีทาง อย่าให้เข้าครอบงำจิตได้ หรือเวลาที่เราเผลอเพลินไปกับเรื่องอะไร ไม่ว่าจะเป็นสัญญาอดีตที่ล่วงไปแล้ว แต่ว่าไปเอามาปรุงมาคิด จะต้องหยุดหมดทีเดียว ไม่ให้มันไปเอาเรื่องข้างหน้าข้างหลัง **หยุดรู้ปัจจุบันตามที่รู้จิตมาแล้ว รู้จิตในจิตให้มันมีติดต่ออยู่เรื่อย แล้วก็พิจารณาให้รู้จริงว่าจิตนี้มันมีอะไรก่อเกิด หรือมันทำให้ไปยึดถือขึ้นมาเพราะเหตุอะไร** เราจะต้องมีสติคอยสกัดกั้น ด้วยการหมั่นพิจารณาให้ประจักษ์แจ้ง เพราะว่าเรื่องจิตนี้ไม่ใช่จะบังคับมันได้ง่าย ๆ ยิ่งไม่มีความเอาใจใส่กับมันแล้ว มันซุกซนที่สุดเราก็รู้อยู่ด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นเมื่อเราฝึกให้มีสติรู้จิตในจิตให้ติดต่อ แล้วพิจารณาให้เห็นความเป็นมายาทุกชนิด ที่มันก่อเกิดขึ้นมา ล้วนแต่เป็นเรื่องของความเหลวไหลคือมันไม่มีความจริงอะไร แต่หลงยึดถือไปเอง เมื่อเรามีความรู้เท่าทันมันบ่อย ๆ ความยึดมั่นถือมั่นมันหยุด สงบได้ เพราะไปยึดถือขึ้นมาแล้วมันก็ไม่ได้อะไร ได้แต่ทุกข์ที่ซ้ำ ๆ ซาก ๆ

ฉะนั้นเมื่อมีความรู้ว่า ความเป็นมายาของความปรุงแต่งเหล่านี้มันเชื่อไม่ได้ เมื่อไม่เชื่อมัน มันก็หยุด เหมือนคนประจบสอพลอ ถ้าเราเชื่อมัน มันก็ประจบสอพลอใหญ่ พอเรารู้เท่าทันมันก็ดับไป

เพราะฉะนั้น เรื่องความหลอกลวงของกิเลสตัณหาอุปาทาน ที่มีอยู่ในสันดานมากมายหลายชนิด **แต่รวบยอดว่า รู้แล้วก็ปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อยวางไป** เพราะมันไม่มีอะไรอื่น รู้จักปล่อยรู้จักวางแล้วมันก็หยุดไปเอง ลองพิจารณาดูซิว่า ที่มันเที่ยวจำเที่ยวคิดอะไรขึ้นมา มันได้อะไรบ้าง มันรู้ได้ในตัวเองทั้งหมดว่า เป็นความฝันชนิดที่ฝันเพ้อฝันเพลิน แต่พอเราหยุดรู้จิตเท่านั้นพวกนี้ก็ดับไปหมด มันดับไปให้เห็นชัด ๆ ว่ามันไม่มีอะไรเป็นจริง เป็นความหลอกลวงของความปรุงความคิดชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ไม่ว่าดีชั่วถูกผิดอะไรทั้งหมด **ถ้าปล่อยวางได้ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว จิตมันจะหยุดได้สงบได้ เพราะมันก็รู้ว่าเมื่อคิดไปแล้วเหนื่อย มันทุกข์**

การหยุดนี้มันเป็นโอกาสที่จะพิจารณาตัวเองได้มากมายหลายแง่ ในแง่ที่จะต้องมีความรู้จริงแจ่มแจ้งขึ้นมาภายในจิตในใจ และ **ลักษณะของจิตที่หยุดนี้มันมีกำลังมาก เพราะกำลังที่จะรู้แจ้งแทงตลอดเข้ามาหาตัวของมันเอง ที่เป็นการจับได้ว่ามันไม่มีตัวจริงเลย มันรู้สึกขึ้นมาชั่วขณะแล้วก็ดับไป ถ้าเห็นว่าเป็นความดับตามธรรมชาติแล้ว เรื่องราวทั้งหลายก็จะไร้ความหมายไป** ไม่มีอะไรเป็นจริงเลย ทีนี้มันว่าง ว่างตามธรรมชาติได้ เป็นการดับเย็นคือว่ามันไม่ต้องร้อนอกร้อนใจ วิธีที่จะดับทุกข์ของตัวเอง ให้ได้รับผลของความไม่เร่าร้อนนี้ทำได้ด้วยกันทุกคน ไม่เป็นของเหลือวิสัย เพราะเมื่อเรามีสติก็รู้ได้ว่า เมื่อมีสติจิตก็ไม่วุ่นวาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร

ข้อสำคัญที่ละเอียดก็คือว่า **เรายังหลงเวทนา ยังหลงสุขเวทนา** เพราะว่าเรื่องของเวทนานี้มันเป็นมายาหลายชั้นนัก เพราะความไม่รู้ว่าเวทนานี้มันเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เป็นความสุข มันเป็นความทุกข์อย่างเดียว แต่ว่ามันยังติดอกติดใจ เรื่องของเวทนาจึงละเอียดมาก ขอให้พยายามพิจารณากันให้ดี ๆ เพราะว่าเรื่องการจะยึดถือเวทนานี้ไม่ว่าจะเป็นเวทนาทุกข์หรือเวทนาสุข หรืออุเบกขาเวทนาก็ตาม ต้องพิจารณาให้เห็นประจักษ์ชัด แล้วก็ต้องทดลองกับทุกขเวทนาให้มากสักหน่อย เพราะขณะที่เรา

มีความทุกข์ เช่นทุกข์กายหรือทุกข์ใจอะไรก็ตาม มันจะมีความดิ้นรนคือว่าไม่ชอบทุกข์ แต่พอทุกข์มันเปลี่ยนไปเป็นความสุขสบายกายสบายใจ ทีนี้มันชอบมันพออกพอใจ มันก็ไปเล่นอยู่กับเวทนาที่บอกแล้วว่า มันไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน แต่มันไม่รู้ไม่เห็น มันเห็นว่าเวทนานี้เป็นความสุข มีความยินดีอยากจะได้

และเรื่องเวทนานี้มันทำให้เกิดตัณหาเท่าไร ลองพิจารณากันดู ก็เพราะอยากจะได้สุขเวทนา ตัณหามันพลอยกระซิบ มันคอยกระซิบอยู่ที่เวทนา ถ้าเราสังเกตดูให้ละเอียดแล้ว เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ **การบรรลุมรรคผลนิพพานก็ตรงนี้เอง ตรงเวทนากับตัณหาสองอย่างนี้เอง ถ้าดับตัณหาที่เวทนาได้ แล้วก็เป็นนิพพานได้ คือว่าดับเย็น** เพราะว่าตัณหานี้มันยุแหย่แส่ส่าย มันอยากจะได้สุขเวทนาทั้งนั้น เราจะต้องกำหนดเวทนา ให้เห็นเวทนาตามความเป็นจริงว่า มันไม่เที่ยงจริง เป็นทุกข์จริง ไม่ใช่ตัวตนจริง มันละเอียดมาก เพราะเรายังมึนเมาอยู่กับเวทนาด้วยกันทั้งหมด เพราะเหตุนี้จึงไม่ต้องเอาเรื่องอื่น เอาเรื่องเวทนากันดีกว่า ที่พระอรหันต์บางองค์ท่านพิจารณาเวทนาจนละตัณหาได้ และก็ได้บรรลุธรรมไปเลย พระพุทธเจ้าก็บอกไว้โดยย่อที่สุดในโสฬสปัญหาว่า **กิเลสนี้มันเป็นห้วงน้ำที่กว้างใหญ่ลึกซึ้ง แต่ทำไมพระพุทธเจ้ามาย่อลงในข้อปฏิบัติว่า ให้ละตัณหาทุกอิริยาบถข้อเดียวเท่านี้ก็พอแล้ว** พอที่จะทำข้อปฏิบัติที่จะละตัณหาที่เวทนา เพราะว่าเรื่องเอร็ดอร่อยของเวทนามันสำคัญที่สุด ที่เรายังหลงใหลอยู่กับมันมากมาย โดยไม่เห็นว่าเวทนานี้มันเป็นของไม่เที่ยง มันอยากจะให้เที่ยง ความสุขนี้มันอยากจะให้เที่ยง แต่ถ้าทุกข์แล้วมันก็บอกว่าไม่เที่ยง แม้จะผลักไสมันเท่าไร มันก็ยังเข้ามากอดรัดยึดถือเอา

ฉะนั้นเราจะต้องกำหนดเวทนา ก็เพื่อจะละตัณหาที่เวทนาให้ได้ ถ้าไม่ทำอย่างนี้แล้วหนทางข้อปฏิบัติอย่างอื่นมันอาจจะมากเกินไป ทีนี้เอาให้มันใกล้ชิดที่สุดในการกำหนด คือเมื่อจิตมีการเปลี่ยนไป หรือว่ามีความสงบเย็นอย่างที่เรียกว่าเป็นสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาก็ตาม ก็มองให้เห็นว่าสุขหรืออุเบกขาเวทนานี้มันเป็นของไม่เที่ยง

ไม่ใช่ตัวตนอะไร และที่จะเข้าไปเสวยรสอร่อยในเวทนามันจะได้หยุด **หยุดตรงนี้ก็ได้ หยุดอย่างใกล้ชิดที่จิตที่มันมีความเสวยรสอร่อยของเวทนา แล้วตัณหามันจะเกิดขึ้น จึงต้องมีจิตใจที่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ในการที่จะเพ่งพิจารณาเวทนา โดยความเป็นของว่างจากตัวตนให้ได้** ถ้าไม่ได้เพียรเพ่งเวทนาให้เห็นโดยความเป็นของว่างจากตัวตนแล้ว เวทนามันจะมีการผูกมัดรัดรึง เรียกว่าเป็นความกำหนัด มันกำหนัดอยู่ที่สุขเวทนานี้มากมายนักทั้งเวลาที่เราจะยืน เดิน นั่ง นอนอะไรเหล่านี้ มันอยู่ในรสอร่อยของสุขเวทนามากที่สุด

การที่จะพิจารณาละตัณหาที่เวทนาโดยเฉพาะ ให้พยายามกันเสียเพราะมันพบอยู่เรื่อย มันยั่วมันแหย่มันอยากอยู่ที่ตรงเวทนาอย่างเดียว ไม่ว่าตาจะเห็นรูป หูฟังเสียงอะไรทั้งหมดมันเกิดเวทนาทั้งสุขทั้งทุกข์ทั้งโสมนัสโทมนัส พอใจไม่พอใจเหล่านี้ มันจึงเป็นโรคที่รู้ยาก เพราะความมัวเมาในเวทนา นี่มันเป็นของเหนียวแน่นเหลือเกิน จนกระทั่งว่าความรู้สึกในด้านจิตใจที่เป็นความสงบก็ตามเป็นความว่างก็ตาม มันก็ยังไปหลงเวทนาอีก เพราะว่าเวทนาหยาบ ๆ เช่นเวทนาของกิเลส ที่มีความรุนแรงที่เป็นทุกข์อย่างนี้ยังรู้ง่าย แต่ขณะที่จิตเข้าไปสงบระงับ เป็นความตั้งมั่นหรือเป็นความเยือกเย็นผ่องใสเหล่านี้ ก็ล้วนแต่ติดอกติดใจอยากจะได้ มีความเพลิดเพลินไปในเวทนาสุขและอุเบกขา เพราะว่าในขั้นของสมาธิก็ตาม หรือในขั้นของฌานก็ตาม มันมีความติดอยู่ที่เวทนาทั้งนั้น

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่า **ตัณหานี้มันมีความกำหนัดอยู่ในนามและรูป เพราะถ้าไม่มีความกำหนัดในนามและรูปแล้ว ก็ไม่มีชาติความเกิดต่อไป** เอาข้อนี้มาทำการพิจารณาให้รู้เสีย เพราะว่าความกำหนัดมันเป็นลักษณะของตัณหา ที่เข้าไปกอดรัดรูปนามเหนียวแน่นนัก **มันเป็นความรัดรึงดึงดูดของตัณหาอย่างละเอียด ที่เป็นลักษณะของการฉาบทา** คำว่าฉาบทาตามภาษาธรรมะนี้มันรู้ยาก เพราะว่าตัณหามันมากระซิบกระซาบอยู่เรื่อยทีเดียว มันจะต้องการแต่ความสุข

แล้วก็ขอให้พิจารณาค้นคว้าเรื่องจะละตัณหาที่เวทนาให้ได้รายละเอียดขึ้นมาให้ได้ อย่าเอาแต่เพียงรู้เรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของรูปนามขันธ์ห้า นี่มันยังหยาบ ๆ อยู่ แต่เนื้อแท้แล้วต้องเพียรเพ่งพิจารณาดูให้ได้รายละเอียด เพราะว่าเวทนานี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย มันเรื่องสำคัญที่สุด จนกระทั่งการที่จะเกิดใหม่ก็เพราะตัณหานี่เป็นเชื้อโรคร้ายที่มันจะพาให้ลุ่มหลงเพลิดเพลินไปกับเวทนาทั้งนั้น แม้ว่าลักษณะของสังขาร ๓ ที่มีอยู่เวทนานี่มันก็มาเป็นเชื้อ การที่จะดับสังขาร ๓ ท่านก็บอกเอาไว้แล้วว่า อย่าเพลิดเพลินต่อเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอก มันเป็นสิ่งที่น่าคิดค้นดู ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในโสฬสปัญหาว่า **เพราะความเพลิดเพลินต่อเวทนาทั้งภายในภายนอกนี่เอง มันทำให้เกิดสังขารและวิญญาณ เป็นการท่องเที่ยวอยู่ในภพในชาติที่เป็นสังสารวัฏ ขออย่าได้มีความมัวเมาเพลิดเพลินในเวทนานี้เลย** ไม่ว่าจะเป็นเวทนาสุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ตาม จะต้องพิจารณาให้รู้ลักษณะอาการของมันให้รู้ว่า รสชาติของตัณหาที่เข้ามาอยู่ในเวทนานั้น มันมีลักษณะฉาบทาอยู่อย่างไร แล้วทำให้จิตใจอยากจะได้ความสุขสงบ ก็เหมือนการหลงรสอร่อยของยาพิษที่มันเคลือบเอาน้ำตาลไว้ข้างนอก แล้วพิษนั้นมันอยู่ข้างใน

ฉะนั้นความมึนเมาต่อเวทนานี่มันต้องพิจารณาให้รู้แยบคาย จะได้ประโยชน์มากทีเดียว **เพราะว่าเรื่องพระนิพพานนี่ก็ไม่ใช่เรื่องอื่นเลย เรื่องดับตัณหาที่เวทนาอย่างเดียว** แล้วเราลองค้นคว้าดูว่า ลักษณะของตัณหาที่มันฉาบทาอยู่อย่างไร คือมันมีการปรุงแต่งทำให้ทะเยอทะยานอยากจะได้อยากจะเอาอยู่อย่างไร และมันมีรสชาติชวนให้ติดแน่นอยู่เท่าไร มันจึงเหนียวแน่นยากที่จะดึงไปได้ ต้องพิจารณาให้รู้ลักษณะที่ติดอยู่กับเวทนา ที่มีตัณหาเป็นเครื่องเย้ายวน ทำให้ไม่มีการหน่ายออกจากกามเรื่องกามหรือเรื่องที่ติดอยู่ในความสุขไม่ว่าขั้นไหนทั้งหมด ถ้าเราไม่พินิจพิจารณาให้เห็นลงไปชัด ๆ ว่า นี่มันยังติดอยู่ที่เวทนากับตัณหานี่เอง แล้วมันทำให้หลุดพ้นไปไม่ได้ มันเป็นโรคร้ายกาจอย่างนี้เสียด้วย ถ้าเอาเจ้านี่ออกได้ก็เหมือนกับเขาจับลิงที่ใช้

ตังเหนี่ยวดัก เพราะว่าเจ้าลิงมันติดตังเหนี่ยวทั้ง ๕ อย่าง คือปาก ๑ มือ ๒ มือ และเท้า ๒ เท้าแล้วก็ไปไหนไม่ได้ เหมือนกับเราติดเวทนาเช่นเดียวกับลิงที่ติดตัง ลองพิจารณากันดู เพราะทำไปทำมามันก็มาติดอยู่กับเจ้านี่เอง มาติดเวทนากับตัณหานี่แหละมันแยกกันไม่ออก ฟอกกันยังไม่ขาวมันยังคลุม ๆ เครือ ๆ อยู่ ฉะนั้นจะต้องแยกแยะพินิจพิจารณาคายมันออก มิฉะนั้นแล้วมันอร่อยอยู่นั่นแหละ จนกระทั่งจะทำความสงบก็ต้องการสุขเวทนา ไม่ว่าอะไรก็ต้องการสุขเวทนาทั้งหมด แล้วอย่างนี้มันจะหลุดพ้นไปจากสังสารวัฏได้อย่างไร เพราะเรื่องตัณหาไม่ใช่ของหยาบ ๆ มันของละเอียด ถ้าไม่ได้ทำให้เบื่อหน่ายถ่ายถอนออกไปได้มันก็เหมือนกับลิงติดตัง มันสร้างกรงขังตัวเองอยู่เท่าไร ถ้าเรามีความมุ่งหมายที่จะถ่ายถอนเพื่อตามรอยของพระอรหันต์กันแล้ว ก็ให้เจาะจงที่เวทนาให้มาก ทำลายถ่ายถอนเวทนาให้ได้ แม้แต่เวทนาที่เผ็ดร้อนเช่นกับทุกขเวทนา เราก็ต้องฝึกกับมันเหมือนกัน เพราะถ้าไปกลัวทุกข์เสียหมดจะไปแก้เอาแต่ความสุข แล้วมันจะยิ่งโง่ใหญ่

ฉะนั้นจึงต้องกล้าทดลองกับทุกข์ เหมือนกับทุกข์ขึ้นมาเต็มที่ แล้วจะปล่อยวางมันได้ไหม ไม่ว่าทุกข์เจ็บปวดทางกาย หรือทางจิตก็เหมือนกัน ทุกข์ที่แสบเผ็ดก็เหมือนกับเรือนไฟไหม้ มันกำลังระดมร้อนขึ้นมาอย่างหนึ่ง ที่นี้ที่เย็นเหมือนกับการแช่อยู่ในน้ำแล้วจะเอาข้างไหน **มันจะต้องเอาข้างแช่อยู่ในน้ำว่าดี แล้วที่มันร้อนรนทนไม่ได้นั่นมันไม่เอามันเบื่อเพราะมันรู้ว่าทุกข์** แต่ที่แช่อยู่ในน้ำมันว่าดี มันอยากจะชุ่มแช่อยู่นั่น **แล้วมันจะพ้นไปจากสังสารวัฏได้อย่างไร เพราะว่ามันต้องการความเยือกเย็นที่เป็นเครื่องทำให้ติดอกติดใจ** ถ้าเป็นทุกข์อย่างหยาบ ๆ มันก็ยังคายได้ คืนได้หน่ายได้ แต่ที่ชุ่มแช่มันรู้ยากเสียแล้ว **ฉะนั้นเราต้องตรงเข้ามารู้ทั้งสองลักษณะว่าที่มันร้อนจี๋ขึ้นมาจะทำอย่างไร แล้วที่มันเย็นแสนจะเย็นจะรู้มันอย่างไร** ทั้งสองลักษณะนี้ต้องเพียรเพ่ง **พิจารณารู้จักปล่อยรู้จักวาง ให้มันคลายให้ได้** มิฉะนั้นแล้วไม่รู้ เพราะมันอยากจะเอาที่เย็น เย็นเท่าไรมันชอบนัก

เหมือนกับหน้าร้อนต้องไปตากอากาศเพราะต้องการความเย็น หรือที่มีห้องเย็นที่เขาเข้าไปอยู่กัน นั่นแหละตัณหามันเข้าใจหาที่แช่ ที่ไหนได้ชุ่มแช่แล้วมันก็เพลินอยู่ที่นั่น มันนั่งนอนสบาย เอาที่เย็น ๆ นั่นแหละว่ามันดี อยากจะได้ความเย็นนักหนา มันจึงเมามากกว่าที่ร้อนเป็นไหน ๆ เพราะที่ร้อนด้วยดินฟ้าอากาศ ทำไมเขาทำงานกลางแดดกลางฝนได้ ลองพิจารณากันดูซิว่า ที่ร้อน ๆ อย่างนี้ถ้ามีการปล่อยวาง มันก็หายร้อน แต่ที่เย็นนี้จะทำอย่างไรเราจะปล่อยวางมันได้หรือไม่ หรือว่ามันอยากจะชุ่มแช่ให้มาก จึงไม่เห็นโทษในการติดสุขแล้วอย่างนี้จะไปนิพพานได้อย่างไร พระนิพพานเป็นการดับตัณหา นี่มันมาชอบใจอยู่กับตัณหา แล้วจะไปไหนได้ มันก็อยู่ในโลกนี้อยู่ในทุกข์ เพราะว่าตัณหานี้มันเป็นยาง ถ้าไม่มีตัณหาแล้วก็ไม่มีอะไร ทุกข์โทษหรือชาติความเกิดมันก็ไม่มี แต่นี้ตัณหามันเป็นยางหรือเป็นตังเหนียวสำหรับให้ติดให้ข้อง ที่เปรียบเหมือนน้ำฝาดเมื่อย้อมเข้าแล้วมันออกยาก ระวังให้มาก อย่าไปเพลินกับเวทนานักเลย มันมีความสำคัญอยู่ที่เวทนาอย่างเดียว

การพิจารณากายก็ดี พิจารณาเวทนาก็ดี เมื่อยังไม่เห็นแจ้งแทงตลอดเวทนาแล้ว เราจะปฏิบัติชนิดที่เพลิดเพลินอยู่กับเวทนา แล้วทางที่จะพ้นทุกข์มันก็ไปไม่รอด มันมากอดรัดเวทนานี้มากมายนัก จะต้องทำการค้นคว้าให้รู้โรคร้าย ที่ทำให้ติดให้ข้องอยู่ในกองทุกข์ว่า มันมีลักษณะเป็นอย่างไร ให้มันได้รายละเอียดของตัวเอง มิฉะนั้นแล้ว มันหลงรสอร่อยในความสุขสงบจัดอยู่อย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเรื่องเจโตวิมุตติที่พระพุทธเจ้าว่า สิ้นอาสวะก็คือสิ้นตัณหา พระมุนีหรือดาบสที่ได้ฌานก็ติดอยู่ในขั้นนี้ ในสุขเวทนาและอุเบกขาเวทนาทั้งหมดนี้ก็เรียกว่าเป็นขั้นสมาบัติหรือสมาธิ ก็แปลว่ายังไม่หมดอาสวะ **แต่ของพระพุทธเจ้าหมดอาสวะ เพราะทำลายตัณหาในเวทนาได้** ถ้าใครรู้ได้ก็จะมีประโยชน์แต่ถ้าไม่รู้เรื่องนี้แล้ว **การปฏิบัติจะไม่ออกไปจากทุกข์ได้เลย เพราะเวทนาอย่างเดียว**

ถ้าเรามุ่งหวังที่จะออกจากทุกข์ หรือเพื่อบรรลุนิพพานแล้ว ก็ต้องมาจัดการกับตัณหา **ต้องละตัณหาในเวทนา และให้มันเหนือเวทนาให้ได้** นี่มันไม่ใช่ของง่ายเพราะว่า มันต้องการเวทนาอย่างติดอกติดใจ แล้วจะทิ้งเวทนามันจึงไม่ใช่ของง่าย ฉะนั้นเรื่องวิปัสสนาจึงไม่ใช่อะไรอื่น ถ้าวิปัสสนาแท้ ๆ ต้องเหนือเวทนาได้ ต้องเพ่งปล่อยเวทนาได้ แต่ขั้นที่จะปล่อยมันไม่ใช่ปล่อยได้ง่าย ๆ เลย เพราะเวทนามันมีมายามาก ที่ทำให้คนหรือสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ต้องตกอยู่ในอำนาจของตัณหาที่จะครอบงำเอาไว้ด้วยเวทนาทั้งหมด ขอให้ผู้ปฏิบัติมีการพิจารณาเวทนาให้เป็นการหน่ายเวทนา คลายเวทนา ดับเวทนาให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นทุก ๆ ขณะเถิด

ดับเวทนา

๗ มีนาคม ๒๕๑๕ (กลางคืน)

เรื่องทำความสงบนี้จะต้องให้ครบถ้วน คือสงบกายสงบวาจาและจิตใจมันก็สงบพร้อมไปหมด นั่นแหละการพิจารณาตัวเองจะได้เข้าด้านใน มิฉะนั้นแล้วมันมาเกี่ยวข้องอยู่กับเรื่องข้างนอก เรื่องต้องพูดต้องทำอะไรกันมากเกินไป ทำให้ความรู้หรือสติไม่ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอได้ จึงต้องงดการทำ การพูด การคิด ที่มันไม่จำเป็นให้หยุดเสีย แล้วสติมันจะได้ติดต่อเรื่อยไป อย่าให้มาเกี่ยวข้องกับเรื่องข้างนอกมากนักไม่ดีโดยเฉพาะการฝึกสติที่จะให้มีความรู้ติดต่อ เพื่อเป็นเครื่องพิจารณาตัวเองก็จะต้องสังเกตดูว่า เมื่อมีการกระทบผัสสะอะไร จะมีการวางเฉยเป็นปรกติได้สม่ำเสมอหรือไม่? หรือมันยังออกมาพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง อะไรก็ตาม จะได้เป็นเครื่องอ่านเครื่องรู้อยู่ในตัวเอง ถ้าหลักของสติมั่นคงแล้วมันก็ไม่หวั่นไหว แต่ถ้ายังไม่มั่นคงก็จะหวั่นไหว เป็นความพอใจไม่พอใจขึ้นมาได้แม้แต่เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ควรรังเกียจให้มาก อย่าเห็นว่าเป็นของเล็กน้อยแล้วคิดว่าไม่เป็นไร จะทำให้เป็นการคุ้นเคยไป

เรื่องความไม่ประมาท มันต้องเข้ามาอยู่ในรายละเอียด แม้แต่โทษเล็กน้อย ที่เกิดขึ้นมานั่นแหละ จะเป็นการคุ้มครองจิตได้ ดีกว่าที่เราจะไปสนใจหรือใส่ใจในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องแล้วจะเอาให้มันเป็นเรื่องขึ้นมา จึงควรพยายามสังวรระวังกันจริง ๆ อย่าให้วุ่นวายไปกับเรื่องผัสสะ มันเป็นของที่ต้องฝึก ถ้ารู้เฉพาะในด้านจิตใจล้วน ๆ แล้วการพิจารณารายละเอียดของเวทนา จะได้เป็นการรู้ชัดเจนขึ้น หรือมีการปล่อยวางเวทนาให้ได้ ให้ฝึกอยู่เฉพาะเวทนา ทั้งสุขทั้งทุกข์ และ ไม่สุขไม่ทุกข์ ควรจะพิจารณาปล่อยวางให้ได้ ให้สักแต่ว่าเวทนา คือไม่เกิดรสอร่อย เพราะการเกิดรสอร่อยเป็นลักษณะของตัณหา ที่มีความอยากอย่างนั้นอย่างนี้เข้ามาแทรกแซงปรุงแต่งจิตใจ ให้

เพลิดเพลินไปกับเวทนาทั้งภายในภายนอก จึงต้องมีการสงบเพื่อไม่ให้จิตเข้าไปติดรสของเวทนา เป็นความสงบที่จะทำลายถ่ายถอนเวทนา

เรื่องจะเอาความสุขนี้มันเป็นเชื้อโรคที่มีอยู่ในสันดาน ทีนี้จะให้มันคายความสุขออกเสีย ส่วนความทุกข์มันจะได้ไม่ไปผลักไสมากเกินไป เพราะความติดสุขนี่เอง เมื่อมีทุกข์อะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ มันจึงผลักไสไม่ชอบ อย่าให้มันไปรักสุขผลักทุกข์ ให้เป็นการวางเฉยทั้งสองอย่าง แล้วก็ทดลองดู ถ้ามันปล่อยได้จนอยู่เหนือเวทนาทั้งสุขทั้งทุกข์ได้ ก็เป็นอันว่าจิตนี้มันไม่ติดอยู่กับเวทนา แล้วคอยสังเกตดูว่า มันจะอยู่ในลักษณะที่เป็นกลางวางเฉยต่อเวทนาได้อย่างไร เพราะเรื่องนี้ควรจะฝึกหัดอบรมที่จะให้คายเวทนาออกให้ได้ ส่วนความทุกข์ที่มันเกิดขึ้นเนื่องกับกายก็ตาม หรือเนื่องกับจิตก็ตาม จะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเราของเราเท่านั้นเอง ถ้าหากมันไม่คายมันก็ยังยึดถือเวทนาไม่ว่าจะเป็นเวทนาเนื่องกับกาย ที่หลงความสบายที่ประกอบไปด้วยสุขเวทนา มันก็เข้าไปยึดถือว่าเป็นความสบายกาย ส่วนเวทนาสุขโดยเฉพาะมันก็อยากได้ มันก็หลงใหลสุขเวทนา แล้วสัญญาที่ประกอบไปด้วยสุขเวทนาก็มีความยึดมั่นถือมั่น หรือสังขารที่ประกอบไปด้วยสุขเวทนา มันก็ยึดถืออีก จนกระทั่งวิญญาณที่ประกอบไปด้วยสุขเวทนา มันก็ยึดถือเป็นตัวเราของเราไปทั้งหมด ให้พิจารณาแยกแยะดูสุขกายสุขใจอะไรเหล่านี้ ก็พิจารณาปล่อยวางเสีย อย่าเข้าไปหลงรสอร่อยของมัน เพราะว่าทุกข์ก็เป็นเครื่องรู้แล้ว **แต่ข้อสำคัญก็คืออย่าไปผลักไส ทุกข์ก็สักแต่ว่าทุกข์ สุขก็สักแต่ว่าสุข ให้เป็นเวทนาขันธ์ไป ไม่ใช่เป็นเราสุขเราทุกข์ ถ้าเป็นการละเวทนาหรือดับเวทนาได้ มันจะพ้นทุกข์ได้ก็เพราะอยู่เหนือเวทนา** แล้วเรื่อง แก่เจ็บตายเหล่านี้ มันจะได้ไม่ไปยึดถือว่าตัวเราเจ็บ ตัวเราแก่ ตัวเราตาย มันจะได้คายออกไป

ถ้าพิจารณาได้อย่างนี้ล้วน ๆ ว่า ขันธ์ห้าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน มันก็ไม่เข้าไปยึดถือเป็นตัวเราเป็นของของเรา ถ้าไม่พิจารณาแยกแยะออกไปอย่างนี้แล้ว มันติดตายอยู่นี่เอง แม้แต่กระดูกเนื้อหนังก็เป็นของเราไปหมด จึงให้พิจารณาถึงความตาย เพื่อว่ามันจะได้มีความรู้สำนึกตัวว่าไม่ใช่เป็นเราตาย ต้องพิจารณาให้รู้ มิฉะนั้น

แล้วมันติดอยู่นั่นเอง หรือรูปโครงกระดูกเหล่านี้มันก็หลอกให้ยึดถือ ต้องทำความรู้สึกที่เห็นชัดลงไปว่า โครงกระดูกเนื้อหนังอะไรเหล่านี้ให้มันว่างจากตัวตนเสีย แล้วจะได้ไม่ไปยึดถือ ที่ยังยึดถืออยู่นี้มันยังมองไม่เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกระดูกของสัตว์มันก็ไม่มีความหมายมาก แต่ถ้าเป็นกระดูกของคน สัญญาก็ไปจำหมายว่ากระดูกของคน หรือว่าหัวกระโหลกของคน ถ้ามีมากมายก็ตกอกตกใจใหญ่ทีเดียว

ภาพโครงกระดูกหรือภาพอะไรก็สุดแท้ ที่แสดงความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ได้มองให้ทะลุเข้าไป มันก็เลยไปติดอยู่ที่กระดูก ที่นี้กระดูกนี้ก็ไม่มี มันว่างเป็นธาตุไปหมดแล้ว ต้องมองให้ทะลุกระดูกให้เป็นธาตุไปอีก มิฉะนั้นก็ไปติดอยู่แค่โครงกระดูกนั่นเอง เพราะมันยังมองไม่ทะลุ พอเห็นเข้าก็ตื่นเต้นไป จึงแสดงว่ายังเข้าไม่ถึงธรรมะนั่นเอง มันมาติดอยู่ที่เปลือก เพราะมันยังไม่ได้แยกธาตุ **เมื่อแยกธาตุรู้แล้ว มันก็ไม่มีอะไร ไม่มีความหมายไปเอง เป็นแต่รูปธาตุ นามธาตุ ล้วน ๆ ที่ไม่มีการเจ็บการตาย** แต่ถ้ามองไม่ทะลุอย่างนี้แล้วมันก็งมงาย อย่างที่สวด "ชราธัมมามหิ" เรามีความแก่เป็นธรรมดาอะไรเหล่านี้ ก็เพื่อให้รู้สึกตัวในขั้นต้น ถ้าเป็นขั้นวิปัสสนาแล้วไม่มี มันยกเลิกเพิกทิ้งไปหมดทั้งสมมติและบัญญัติ ล้มละลายไปหมด มันว่างจากตัวตนแล้วจะไปยึดถืออะไรขึ้นมา วัตถุธาตุก็ตาม นามธาตุก็ตาม นี่มันก็ว่างจากตัวตนเสียแล้ว จะต้องเห็นแจ้งแทงตลอดเข้าไป มิฉะนั้นมันมาจับกลุ่มติดอยู่ทั้งรูปนาม มันก็ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตน

ถ้ามองโลกโดยความเป็นธาตุแล้ว ความตายไม่มี ถ้าใครมองเห็นว่าไม่มีความตายได้ นั่นแหละจะรู้ ถ้ายังเห็นเป็นเราตาย ก็เรียกว่ายังมองไม่เห็นธรรมะ มันมายึดติดเปลือกนอกนี่เอง แล้วอย่างนี้จะไปรู้ธรรมะอะไรกัน มันต้องมองให้ทะลุเข้าไป ต้องพิจารณาแยกแยะดู ที่อยู่เรือนไฟไหม้มาจนจะหมดอายุ มันก็ยังยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนอยู่อย่างนั้นเอง มันหลอกให้กลัวบ้าง หลอกให้รักบ้าง แล้วจะปฏิบัติไปทางไหนกัน มันไปยึดเอามาหลอก หลอกซับหลอกซ้อน เพียงแค่สมมุติเหล่านี้ก็ยังมองไม่เห็น ยังยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตน เป็นหญิงเป็นชาย แล้วก็เป็นกันจริง ๆ ถ้าไม่ได้

พิจารณาเพิกสมมุติบัญญัติให้ว่างไปแล้ว การปฏิบัติก็ป้วนเปี้ยนเวียนวนอยู่นั่นเอง ในที่สุดมันก็ออกไปไม่ได้

แม้จะฟังธรรมะขั้นสุดยอด ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นซ้ำซากอยู่เท่าไร ก็ยังไม่ได้ลืมตา ยังหลงกอดรัดยึดถืออยู่นั่นแหละ ฟังกันไปจนตายก็ไม่รู้เรื่องการปฏิบัติก็เลยอยู่ในทุกข์อยู่ในโลก ที่จะเบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกไป ก็ยังมองไม่เห็นลู่ทาง พอพูดออกมาก็รู้แล้วว่านี่มันยังหลง ยังหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ทั้งนั้น แล้วการปฏิบัติที่จะมุ่งต่อนิพพาน หรือออกจากทุกข์ออกจากโลก ก็ไม่ได้พูดถึงเลย พูดแต่โลก ๆ เราจะเอานั่นจะทำนี่ ก็พูดวน ๆ เวียน ๆ อยู่แค่นี้เอง จะพิจารณาอะไรก็ไม่ชัดเจนไม่ได้เห็นจริงด้วยสติปัญญาแท้ แม้ว่าจะอ้างจะฟังธรรมะขั้นสูง ๆ ก็ผ่านไป

แล้วก็คิดดูซิว่าจะปฏิบัติกันอย่างไร มันยังงมงายอยู่หรือเปล่า ถ้าไม่ซักฟอกลอกผ้าที่ปิดบังอยู่ข้างใน แล้วมันก็เล่นหลอก ๆ อยู่นั่นเอง พอออกปากพูดขึ้นมาเจ้าตัวโง่ก็ออกมาทีเดียว ไม่ได้เป็นการพูดหรือการคิดอะไรด้วยความเฉลียวฉลาด ที่จะมองด้านในให้เป็นความรู้จริง แม้จะอ้างจะฟังเท่าไร ๆ ก็ไม่ได้เอามาขบคิดพิจารณา ฟังกันไปจนตาย ก็เป็นอยู่แบบนี้ เสร็จแล้วยึดมั่นถือมั่นอยู่อย่างเดิม แล้วจะงมงายไปถึงไหนเมื่อไหร่จะลืมตาสักที แม้จะรู้อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็มืดไปอีกแล้ว คลำไปอีกแล้วยึดถือไปอีกแล้ว **เรื่องของธรรมะหรือข้อปฏิบัตินี้มันต้องทำให้สิ้นสงสัยภายในตัวของตัวเอง นั่นแหละจึงจะถูกทาง** แต่นี่มันยังเที่ยวไขว่คว้าวุ่นวายอยู่ทั้งนั้น ประเดี๋ยวก็ว่ารู้ละ ประเดี๋ยวไปยึดถือมาแล้ว แล้วก็ทำชนิดที่เป็นความยึดมั่นถือมั่น ไม่ได้ทำเพื่อทำลายถ่ายถอน อย่างนี้ก็เป็นเรื่องของตัวเองด้วยกันทุกคน

ถ้าไม่เกิดสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดขึ้นมา เป็นการทำลายถ่ายถอนอุปาทานแล้วมันจะตกหล่มจมเหวจมไฟ เพราะยังไม่ได้ทำชนิดที่มันว่างจากตัวตน มันยังมีเป็นตัวเราจะเอา มันคอยเอาอยู่เรื่อย มันก็เมาไม่สร่าง มันยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ทั้งนั้น แม้จะทำให้จืดจางว่างเปล่าไปบ้างก็ยาก มันปล่อยอย่างนี้มันก็ไปยึดอย่างโน้น สลับซับซ้อนกันอยู่ เพราะมันยังคนไม่ทั่ว มันต้องคนให้ทั่ว มิฉะนั้นแล้วมันก็ดิบบ้าง สุกบ้าง

ไหม้บ้าง ทีนี้เมื่อไปเข้าใกล้กับคนโง่คนหลงมันก็ยิ่งไปกันใหญ่ ไม่ต้องรู้เรื่องจริงกันเลย แล้วก็พากันหลงไป แล้วหลงอยู่อย่างนี้ก็ไม่รู้ว่าตัวหลง ก็นึกว่าตัวรู้ มันแย่จริง ๆ ถ้าเข้าดงหลงนี้มันแย่จริง ๆ มันหลงอยากได้สุข แล้วมันก็ดิบ ๆ สุก ๆ แล้วก็ไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรเลย

ถ้าเป็นการรู้เรื่องจริงแล้ว **ข้อปฏิบัติจะไม่มีเรื่องอะไรมากมาย การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะกลายเป็นของธรรมดาไป ไม่มีพิษมีสง ไม่มีความยุ่งยากอะไรทั้งหมด เพราะมันว่างจากตัวตน** แต่นี้มันยังจับกลุ่มยึดมั่นถือมั่นอยู่ ถึงจะปล่อยอย่างหยาบ ๆ ได้ แต่ส่วนลึกส่วนละเอียดมันยังมี แล้วจะมานิ่งนอนใจได้อย่างไร กิเลสตัณหามันก็คอยปฏิเสธว่า ทำได้ขั้นนี้ก็ดีแล้ว มันคอยบอกคอยสกัดหน้าเอาไว้ ว่าเอาเอง เพราะมันยังเอร็ดอร่อยอยู่กับเชื้อโรคร้าย มันว่าเอาภาษาโง่ ๆ นั่นเอง ถ้าเป็นความฉลาดแล้วไม่ได้ เพราะมันยังไม่พ้นทุกข์ อาสวกิเลสที่มีอยู่ในสันดานมันหลายชั้นนัก จะต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งเข้าไปจึงจะได้ จะมานิ่งนอนใจอยู่ไม่ได้ ถ้าเอาแต่เรื่องหยาบ ๆ ข้างนอกมันก็ยิ่งพอกหนาขึ้นทุกที

ทีนี้เรื่องเสียสละนี้ มันเป็นเรื่องการเสียสละตัวตนเรียกว่าเป็น "ทานปรมัตถปารมี" ตามที่ประพุทธเจ้าสร้างสมพระบารมีมา เช่น "ทานปารมี ทานอุปปารมี ทานปรมัตถปารมี" **ฉะนั้นจะต้องเข้าใจในเรื่องทานปรมัตถปารมี ที่เป็นการเสียสละว่างจากตัวตนไปเป็นธรรมอันสูงยิ่ง ส่วนทานปารมีนั้นมันเป็นขั้นวัตถุ เช่น วัตถุข้าวของที่เสียสละออกไปเป็นขั้นหยาบเรียกว่าทานบารมีธรรมดา แล้วทานอุปปารมีนั้นเป็นขั้นกลาง ทีนี้ขั้นทานปรมัตถบารมีนี้เป็นขั้นสูงสุด เสียสละหมดจนกระทั่งตัวตน แล้วการให้ทานที่เรียกว่าเป็นของของเรานั้นก็ไม่มี เมื่อของของเราไม่มี แล้วตัวเราที่เป็นคนให้ทานก็ไม่มีมันว่าง ว่างทั้งตัวเรา ว่างทั้งของเรา นั่นแหละเป็นทานปรมัตถปารมี เป็นทานสูงสุด** ศีลก็เหมือนกัน ศีลธรรมดาก็เป็นศีลปารมี ส่วนศีลอุปปารมีก็เป็นศีลขั้น

กลางที่สูงขึ้นมาจากขั้นธรรมดา ที่นี้ศีลขั้นปรมัตถปารมีนี้ เป็นศีลอันยิ่ง ไม่มีตัวตนเป็นคนถือศีล ฉะนั้นจะต้องพินิจพิจารณาให้มันหลายชั้น เหมือนการใช้ผ้ากรอง ถ้าผ้ากรองที่ยังหยาบมันก็ไม่รู้เรื่องอะไรนัก ต้องใช้ผ้ากรองที่ละเอียดสักหน่อยมันจะได้กลั่นได้กรองออกมาจากส่วนลึก แล้วก็รู้เข้าไปในส่วนลึก ที่ได้ตรึกแล้วตรองอีกหลายชั้น การมีสติปัญญามันจึงมีหลายชั้น ให้ได้รายละเอียดที่จะกลั่นกรองเข้าไป ไม่ใช่มาเที่ยวพูดอะไรมากมายแต่เรื่องเปลือก ๆ แต่นี้ต้องกลั่นกรองเข้าไปให้ได้รายละเอียด นั่นแหละมันจึงจะปฏิบัติถูกทาง ถ้ามันทำหยาบ ๆ แล้วก็อยู่อย่างนี้ แม้จะอธิบายอะไรได้มากมายก่ายกอง มันก็แค่โลก ๆ

ฉะนั้นที่จะตรวจสอบรอบรู้เข้ามาในสันดานของตัวเองจึงเป็นของสำคัญ **การทำกัมมัฏฐานหรือเจริญภาวนามันก็ไม่ใช่เรื่องอื่น เรื่องที่จะเข้าไปตรวจไปจับความมีมายาของตัวตน มันแอบแฝงอยู่ในส่วนลึกอย่างไร** และที่หยาบ ๆ ล่อหน้าล่อตาอยู่นี่ มันหลอกมันลวงอยู่อย่างไร **ถ้าจับความหลอกลวง ความเป็นมายาของตัวตนไม่ได้แล้ว การปฏิบัติก็ไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ มันก็มาหลงอยู่ว่า เป็นตัวเราของเราไปทั้งนั้น** เพราะเรื่องการปฏิบัติที่จะให้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มันเป็นการทวนกระแส แล้วสันดานของสัตว์ที่ต้องการความสุขขั้นเนื้อหนัง เรียกว่าขั้นกาย แล้วที่สูงขึ้นมาก็คือต้องการเวทนาสุขอย่างประณีตเช่นขั้นสมาธิที่มีความสงบระงับเป็นการเข้าไปติดเวทนา จึงต้องพิจารณาปล่อยวางเวทนาจึงจะดับตัณหาได้ เพราะมีความรอบรู้เวทนาตามความเป็นจริง ในลักษณะว่างจากตัวตนตามธรรมชาติของมัน ไม่เกี่ยวข้องพัวพัน ปล่อยวางไปอย่างเดียว เป็นการดับเชื้อตัณหาให้สลายตัวดับไปในที่สุด

เพียรเผากิเลส

๘ มีนาคม ๒๕๑๕ (กลางคืน)

เรื่องปฏิบัติที่ได้กระทำติดต่อมาเป็นลำดับตลอดวันนี้ก็เป็นเครื่องสำรวจตัวเองได้ว่าความบริสุทธิ์ทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจมีครบถ้วนหรือไม่ เพราะถ้าสำรวมระวังแล้วมันมีพร้อมหมด มีศีล สมาธิ ปัญญา ครบถ้วนบริบูรณ์ การพิจารณามันจะต้องสังเกตดูในลักษณะของจิตใจ เพราะเรื่องการภาวนาก็ไม่ใช่ให้ไปท่องว่าพุทโธ หรือท่องกัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่งอยู่อย่างนั้น คำว่าภาวนาก็หมายถึงการมีสติ มีการคุ้มครองจิตใจได้ทุกอิริยาบถ คือไม่ให้จิตใจมันตกไปกับอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง การทำจิตให้สงบโดยไม่ต้องไปว่าไปท่องอะไร คอยสังเกตดูว่า จิตที่มีการวางเฉยเป็นความสงบเองรู้อยู่เฉพาะโดยมันไม่ปรุงอะไรทั้งหมด เป็นความรู้เองสงบเอง มีความว่างที่ไม่มีกิเลสเข้าครอบงำ แล้วลักษณะของจิตอย่างนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรเลย เป็นแต่รู้อยู่เห็นอยู่ในลักษณะของจิตอย่างนี้ มันจะทรงตัวเองได้ ไม่ต้องไปขู่เข็ญบังคับมันแต่ประการใด

แต่ข้อสำคัญก็คือความเผลอความเพลิน ถ้ามีลักษณะความเพลินหรือเผลออย่างนี้ต้องมีการเพ่งดู เพ่งให้เห็นให้ได้ว่า ลักษณะของความรู้ที่ทรงตัวอยู่นั้น **มันเป็นความรู้ที่ทรงตัวได้อย่างชัดเจน ถ้าหากความรู้มันเลือนก็ให้เพ่งให้แรงแล้วลมหายใจก็เบาไปตามลักษณะของจิตที่มีการสงบนั่นเอง** ไม่ต้องไปเอาลมหายใจก็ได้ ลมหายใจเบาเพราะจิตมันว่าง จึงให้สังเกตเอาไว้ด้วยว่า ถ้าจิตไม่ถูกปรุงแล้วลมหายใจมันสงบ มันควบคู่กันไปโดยไม่ต้องไปกำหนดอะไร รู้อยู่ในลักษณะของจิตที่มีความสงบอย่างเป็นเองโดยธรรมชาติ ทีนี้ส่วนลมหายใจที่เบาเป็นธรรมชาติของกายส่วนหนึ่ง คือว่าร่างกายจะมีความสงบไปตามธรรมชาติ แล้วจิตก็มีความสงบตามไปได้ มันประกอบพร้อมกันไปในลักษณะที่เป็นไปเอง โดยที่เราไม่ต้องไปฝืนไม่

ต้องทำอะไร ถ้าปล่อยให้ลักษณะทั้งสองอย่างนี้ควบคู่กันไปแล้ว การนั่งแม้จะนั่งสักชั่วโมงหรือสองชั่วโมงก็นั่งได้ แต่ถ้ามันไม่สมดุลย์กันทั้งสองอย่าง การไปบังคับหรืออะไรเหล่านี้ตัณหามันเข้าแทรกง่าย

ฉะนั้นลักษณะเวทนาหรือตัณหาที่มันสงบ มันเป็นธรรมชาติทั้งกายทั้งจิต แล้วก็ดูอยู่เท่านั้นเอง ดูความคิดที่มันเกิดขึ้นมานิด ๆ หน่อย ๆ ก็หยุดก็ดับแค่นั้น แต่รู้อยู่เฉย ๆ ดูอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องไปจัดไปแจงอยากรู้อยากเห็นให้มันมากเกินไป เพราะอยากรู้มากมันจะทำให้ฟุ้งซ่าน จึงต้องรู้อยู่ในลักษณะอย่างนี้เอาไว้ว่า มันไม่ถูกกิเลสเข้ามาปรุงหรือมันไม่ปรุงเป็นความจำหมายในอดีต อนาคต ก็หยุดหมด ให้ทรงตัวจิตอยู่ในลักษณะอย่างนี้ **ตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า เข้าถึงแล้วแลอยู่ มีตนส่งไปแล้วแลอยู่ ในลักษณะอย่างนี้ให้เป็นเครื่องเทียบเคียงเอาไว้ ว่ามีตนส่งไปแล้วแลอยู่** เป็นการอยู่สงบของจิตตามธรรมชาติ ถ้าเราสังเกตในลักษณะของจิตอย่างนี้ได้ จึงจะรู้ว่าทั้งที่สงบอยู่อย่างนี้ รู้อยู่อย่างนี้ แต่ให้เป็นการน้อมไปหรือเพื่อจะเลื่อนสถานะของจิตให้สูงขึ้น เช่นการหน่ายออกจากกามก็เพียงแต่ให้จิตรู้อยู่ แม้จิตจะยังไม่ได้ออกไป แต่มันก็ไม่ได้ปรุงในเรื่องกาม มันเฉย ถ้าเราจะสังเกตดูลักษณะของจิตที่น้อมไปเป็นเนกขัมมะ ที่จะออกจากกามมันยังออกไม่ได้ แต่มันก็ไม่ปรุงเป็นอะไรขึ้นมา

ที่นี้ถ้าเราจะพิสูจน์ดูอีกทีก็คือ ในขณะที่มันปรุงอะไรขึ้นมานั้น มันเป็นทุกข์เป็นโทษ เราต้องหมั่นพิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของจิต ที่มันแส่ส่ายไปเป็นกามวิตกพยาบาทวิตก วิหิงสาวิตกบ่อย ๆ เข้า แล้วจิตที่มันทรงตัวเองอย่างนี้ได้ แม้จะไม่น้อมไปเป็นการหลุดออกไปทีเดียว แต่มันก็วางเฉยได้ มันไม่ปรุงอะไรขึ้นมา **ไม่มีกามวิตก ไม่มีพยาบาทวิตก ไม่มีวิหิงสาวิตก คือจิตมันเฉยเป็นกลาง ลักษณะอย่างนี้ก็ควรจะทรงเอาไว้ ทรงเอาไว้ให้ติดต่อให้ได้** แล้วมันก็เบากายเบาใจอยู่ในลักษณะอย่างนี้เรื่อยไป โดยไม่ต้องไปอยากรู้อยากเห็นอะไร ถ้าประคับประคองไว้ในลักษณะอย่างนี้ได้ การที่จะเพ่งมองอะไรลงไปในส่วนลึกมันจะเป็นไปได้ ถ้ามันเป็น

ไปได้ เราก็ทรงภาวะจิตอย่างนี้ไว้ก่อน ถ้ามันเพียรเพ่งให้เห็นแจ้งให้ลึกเข้าไปอีก ก็ค่อย ๆ ดู ค่อย ๆ เพ่งเข้าไปก็ได้ ถ้าเพ่งเป็นการรุนแรงมากก็ไม่ดี

ฉะนั้นจะต้องคอยประคับประคอง ให้อยู่ในระดับของความพอเหมาะพอดี เช่น มันจะเลื่อนหรือจะเผลอก็เพ่งลงไปให้รู้ ก็เป็นการทำลายโมหะ คือว่าไม่ให้มีถีนมิทธ-นิวรณ์ครอบงำได้ ที่นี่ความเพลินกับความเผลอที่มันเป็นของสำคัญมากเหมือนในขณะที่จิตสงบอยู่นี้ เช่นกับความว่าง **พอเผลอไปนิวรณ์ก็เข้าครอบงำ ต้องระวังให้ดี จะต้องสำรวมในระยะแรก ที่มีความเผลอเพลินจะต้องเพ่งเสียก่อนอย่าให้มันเผลอเพลินไปมาก เพราะถ้ามากแล้วมันแก้ยาก** ขณะที่มันเริ่มก่อเกิดขึ้นมาก็เพ่งลงไปให้มันรู้อยู่เฉพาะตัวจิต ที่มันเป็นความว่างความสงบ ให้ยืนหลักอย่างนี้เอาไว้ให้ได้ แล้วไม่ต้องทำอะไรดูมันไปเฉย ๆ แล้วจะเป็นเครื่องอ่านออกเองว่า จิตที่มันไม่แส่ส่ายวุ่นวายไปมันมีความรู้อยู่ในตัวเอง เป็นความบริสุทธิ์อยู่ในตัวเอง ทั้งกายทั้งวาจาก็อยู่ในความบริสุทธิ์ และจะพิจารณากายก็ได้ จะพิจารณาเวทนาก็ได้ แต่ถ้าเป็นการวางเฉยมาก เวทนาเหล่านี้ก็เลยเฉยไป หรือจะเป็นอุเบกขาเวทนาก็ต้องพิจารณาดูอีกเหมือนกัน ลักษณะของอุเบกขาเวทนาคือ มันไม่สุข ไม่ทุกข์ มันวางเฉยเหมือนกัน จะต้องอ่านเวทนาทั้งสุข ทุกข์ ทั้งไม่สุขไม่ทุกข์ จนกระทั่งมันวางเฉยชนิดที่เหนือเวทนา ถ้าเป็นการเหนือได้ ก็ทรงภาวะของจิตได้ถูกต้อง ถ้ายังไปเพลินอยู่กับอุเบกขาเวทนาหรือสุขเวทนา อย่างนี้ต้องเพ่งดูเวทนาโดยความเป็นของไม่เที่ยง คือว่ามันอาจจะเปลี่ยนแปลงไปอีก ถ้าเราเพ่งเวทนาดับเวทนาได้ ไม่ไปเพลินแล้วมันจะเหนือเวทนาได้ ถึงแม้จะต้องอาศัยสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนาไปก่อนก็ยังได้

เหมือนตามหลักที่ว่ามีปีตินั้น ก็เป็นแต่เพียงอาศัย ไม่ใช่ให้มีความพอใจในความปีติในธรรมหรืออะไรเหล่านี้ อย่านึกว่าเป็นความดีแค่นั้นแค่นี้ หรือจิตที่สงบระงับเป็นการทรงตัวอยู่ในลักษณะไหนก็ตาม ก็ไม่ใช่เป็นความดีเพียงเท่านี้ นี่เป็นการพักเพื่อจะได้พิจารณาดูว่า ลักษณะอย่างไรที่มันเกิดขึ้น แล้วจะได้รู้ว่ามันเปลี่ยนแปลงไป หรือเป็นความว่างที่ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น อย่างนี้ก็เป็นเครื่องสอบเป็นเครื่องตรวจให้ได้

รายละเอียด แล้วจิตนี้มันหยุด มันพัก มันสงบได้ไม่มีอกุศลเข้าปรุง ส่วนเรื่องอดีตอนาคตอะไรก็ยกเลิกไป เช่นถ้าเราจะต้องคิดเรื่องอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ พอรู้แล้วก็หยุดกันเลิกกัน มันก็เป็นความสงบเรียบร้อยอยู่ในตัวเอง แต่อย่าไปหาเรื่องปรุงเรื่องคิดขึ้นมาก็แล้วกัน คงรักษาระดับจิตอย่างนี้เอาไว้ให้ติดต่อเป็นปรกติตลอดทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รู้อยู่ในลักษณะที่ปรกติเป็นกลางวางเฉย สงบอยู่ ว่างอยู่ **ลักษณะอย่างนี้ต้องมีเป็นพื้น แล้วเมื่อเราจะพิจารณาก็รู้ชัดรู้แจ้งได้ หรือเมื่อจะน้อมไปพิจารณาอะไรก็ได้ จะหยุดรู้หยุดดูก็ได้** แล้วแต่เราจะพิจารณาเลือกดูว่า เราจะหยุดดีหรือจะเพ่งมันดี

การอบรมจิตภาวนานี้มันมีแง่ให้รู้ว่า การทรงตัวของจิตมันอยู่ในลักษณะอย่างไร แล้วที่มันฟุ้งซ่านจนกัมมัฏฐานบทใดท่องไว้เท่าไร ๆ มันก็ไม่อยู่ ถ้าทำแบบนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ แล้ว ก็เรียกว่ายังไม่ได้พื้นความรู้ของจิตที่มีการทรงตัวเป็นปรกติ ทีนี้เมื่อมันถูกปรุงถูกจำหมายขึ้นมาสลับซับซ้อน จิตนี้ก็มีอกุศลปรุง หรือมีตัณหาเข้ามาทำให้ดิ้นรนไป จึงควรจะปรับพื้นให้เป็นความเหมาะสม แล้วไม่ต้องจัดการอะไรกับมันให้มากนัก เพราะขึ้นไปจำไปคิดอะไรวน ๆ เวียน ๆ อยู่ มันก็อยู่ในทุกข์ อยู่ในสังสารวัฏ ให้มันหยุด ให้มันว่าง ให้มันสงบ ไม่ต้องไปคิดอะไร ไม่ต้องไปนึกอะไรเอามา เป็นแต่รู้อยู่เห็นอยู่ในลักษณะของจิตที่ว่าง ที่สงบ เท่านี้ก็พอแล้ว

ฉะนั้นการทำกัมมัฏฐานที่มันมากเกินไปจิตมันก็ไม่สงบ แล้วก็ไม่รู้จะทำอย่างไร บางทีก็จนปัญญา จะทำกัมมัฏฐานบทไหนก็ไม่สงบ เพราะไปทำให้มันวุ่นขึ้นมาจนเสียหลักไป หลักพื้นปรกตินี้ต้องมีอยู่ประจำ เมื่อมีเรื่องแทรกแซงขึ้นมาก็ดับง่ายสงบง่าย จึงต้องควบคุมต้องระวังหลักกลางเอาไว้ให้สม่ำเสมอ แล้วตลอดวันจะไม่มีอกุศลเข้าปรุง เรียกว่ามีศีลครบถ้วน มีอุโบสถตามรอยของพระอรหันต์ได้ในลักษณะที่จิตมันจะหยุด มันจะสงบ มันจะว่าง ไม่มีกิเลสเข้ามาปรุงจะตามรอยของพระได้อย่างน่าชื่นอกชื่นใจทีเดียว แต่ถ้าไปทำให้เสียหลักวุ่นวายไปแล้ว อุโบสถที่จะตามรอยพระจะต้องพิจารณาควบคุมจนรู้สึกได้ว่า มี

ผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ ตามที่บอกอยู่ท้ายปัจจเวกขณ์อุโบสถนั่น เราต้องทำให้จริง ๆ มันจึงจะได้ แล้วมันรู้ได้ ถ้าทำไม่ถูกต้องตามหลักของท่าน ก็ไม่ได้อานิสงส์ใหญ่ มันน่าทำน่าสำรวจตรวจสอบภายในจิตใจของตัวเอง ให้มีศีลตามรอยของพระอรหันต์ เป็นอริยอุโบสถให้ทุกวันทุกเวลาไปไม่ต้องเลือกว่าเป็นอุโบสถเฉพาะวันพระ แต่ให้เป็นไปตามรอยของพระอรหันต์ตลอดชีวิตไปเลย

ส่วน ๑ วัน กับ ๑ คืนนี้เป็นกิจของชาวบ้าน ที่เขากระทำได้วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง แต่เราที่อยู่กันอย่างนี้ มันไม่มีเรื่องต้องกังวลกับอะไรทั้งหมด ก็ทำไปวันหนึ่งคืนหนึ่งเรื่อยไปทีเดียว แม้จะไม่ได้สมาทานก็ต้องรู้อยู่ ต้องมีครบถ้วนด้วย การมีสติพิจารณาที่จะดับทุกข์โทษของกิเลสตัณหาอุปาทานทุกขณะไปอย่างนี้ก็เรียกว่ามีวันคืนที่สว่าง ถ้าไม่ทำอย่างนี้แล้วก็มืดไปหมด กลางวันก็มืด กลางคืนก็มืด เรียกว่ามีแต่ทุกข์โทษของกิเลสท่วมทับจิตใจ ให้มืดมนเร่าร้อนไป

การปฏิบัติที่เราได้ฝึกหัดอบรม มันก็มีผลพ้นทุกข์อยู่มากแล้วถ้าทำถูก แต่ทำผิดแล้วมันก็ก่อทุกข์ก่อโทษขึ้นมาเอง และวันเวลาของชีวิตที่ปฏิบัติมามันควรจะก้าวหน้า ไม่ใช่ทำอยู่เท่านั้นเท่านี้แล้วก็พอเอาเองมันไม่ได้ ยิ่งก้าวหน้าไปเท่าไรจิตนี้ก็ยิ่งมีความสะอาดมีความสงบลึกซึ้งชัดเจน เพราะนี้มันเป็นเรื่องข้างใน ไม่ใช่เรื่องข้างนอก มันสงบอยู่ข้างในให้มันเข้าพื้นลึกข้างในให้ได้ อย่าให้มันออกมาปรุงมาแต่งมาคิดมานึกเรื่องข้างนอก มันจะได้หยุดหมด คือได้หยุดพักหมดทั้งกายและใจ แล้วก็จะรู้ว่านี้มีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ไพศาลนัก กุศลอะไรก็สู้ไม่ได้ ต้องเอาผลอย่างนี้ ไม่ใช่เอาผลวัตถุข้างนอก เอาผลความสงบความสะอาดของจิตที่เป็นภายใน มันใหญ่ยิ่งกว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทีเดียว แล้วที่ละกิเลสหรือเห็นทุกข์ของกิเลสตั้งแต่ขั้นหยาบ ๆ จนมาถึงขั้นละเอียดนี้เป็นการเดินตามรอยของพระ ถ้าไม่ทำอย่างนี้แล้วมันก็อยู่ขั้นโลก ๆ มีศีลมีสมาธิอย่างขั้นโลก ๆ เพราะไม่ได้เป็นการตรวจสอบรอบรู้เข้าด้านใน ที่จะเป็นการชำระชะล้างให้สะอาดให้หมดจดงดงาม

เรื่องตามรอยของพระก็เป็นของสำคัญที่สุด ที่จะต้องสนใจให้มากเป็นพิเศษ เพราะถ้าไม่ได้ตามรอยของพระอรหันต์แล้ว ศีลธรรมขั้นโลก ๆ ที่อยู่กัน ก็ตามรอยของ

ยักษ์ของมารของกิเลส ถ้าตามรอยของพระแล้วจะเป็นมรรค ผล นิพพานตลอดไปทีเดียว ทุกวันทุกเวลามันจะไม่ไปทางโลกไม่ไปทางอื่น ต้องให้เป็นการรู้เห็นของตัวเองว่า การตามรอยของพระอรหันต์ ก็เพื่อมรรค ผล นิพพานโดยตรง แต่ถ้าไม่ได้ตามรอยอย่างนี้มันก็อยู่อย่างโลก ๆ เอาอะไรต่ออะไร อยากจะได้บุญได้กุศล สร้างวัตถุกันทั้งนั้น เอาวัตถุเป็นใหญ่ การตามรอยของพระไม่มีอย่างนั้นเลย ไม่ว่าจะเสียสละอะไรก็เสียสละชนิดที่ว่างจากตัวเราของเราตะพึดตะพือไป แต่ถ้าเสียสละด้วยการมีตัวเรามีของเรา หรือเมื่อชอบใจก็เสียสละ ไม่ชอบใจก็ไม่เสียสละ นี่มันเสียสละชนิดที่มีตัวมีตนมีของของตน

ส่วนการเสียสละตามรอยของพระอรหันต์ไม่ได้ถืออย่างนี้ ไม่ได้ถือว่าเป็นตัวเราเป็นของของเรา ต้องฟังกันให้เข้าใจ มิฉะนั้นแล้วจะเอามาปนกันหมดว่า เสียสละที่มีตัวเราให้ แล้วนี่ของเราให้เขา มันเป็นการเสียสละอย่างโลก ๆ ถ้าเป็นการเสียสละตามรอยพระแล้ว ไม่มีความยึดถืออย่างนี้เมื่อจะเสียสละอะไรออกไปก็ขาดไปจากใจทีเดียว ไม่มีเป็นตัวเรา ไม่มีเป็นของของเรา นั่นแหละเป็นมรรคผลนิพพานโดยตรง แต่ถ้าเป็นการเสียสละอย่างเป็นตัวเราเป็นของของเราเพื่อหวังจะเอาบุญชาติหน้าชาติโน้นแล้ว นั่นเป็นการเสียสละของคนโง่ของคนที่ยังสมัครอยู่ในโลก ยังไม่อยากจะออกไปจากโลก มันก็เที่ยวยึดถือเป็นตัวเราของเรา แล้วก็สร้างสรรค์วัตถุนั่นแหละเป็นใหญ่

ถ้าตามรอยของพระอรหันต์ก็ไม่มีเรื่องของวัตถุ แล้วก็เสียสละกิเลส ไม่มีเงินมีทองก็เสียสละกิเลส เสียสละตัวตนมันคนละแบบ แต่การเสียสละกิเลสเสียสละตัวตนนี้ไม่มีใครมองเห็น ไม่ได้เป็นเงิน เป็นทอง เป็นข้าวเป็นของอะไร เมื่อจะเสียสละออกไป ก็เสียสละความตระหนี่ที่ยึดถือเป็นตัวเราเป็นของของเรา แล้วก็เสียสละให้ไปโดยไม่หวังตอบแทนแต่ประการใดเลย ถ้ายังหวังอยู่ก็ยังโง่ยังหลง ฉะนั้นที่จะทำให้ถูกจึงทำกันไม่ค่อยจะได้ เพราะชอบไปยึดมั่นถือมั่นเสียหมด เป็นห่วงนักห่วงหนา กลัวจะไม่ได้เป็นของของเรา จะต้องประทับตราว่าเป็นตัวเราเป็นของของเราให้ได้ แล้วอย่างนี้มันจะไปไหนรอด มันก็อยู่ในโลกนี่เอง ทำบุญก็ได้บุญ ทำบาปก็ได้บาป มันก็มีอยู่ในโลก

แต่นี่จะทำให้พ้นโลก ให้เป็นมรรค ผล นิพพานส่วนเดียว และไม่หวังที่จะเอาอะไรข้างหน้า เพราะเป็นการเสียสละกิเลสออกไปเดี๋ยวนี้ จิตก็สะอาดเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่ไปเอาผลข้างหน้าโน้น ผลอยู่ที่จิตสะอาดนี่ แล้วก็อย่าทำให้มันสกปรก ถ้าไปปรารถนาผลตอบแทนข้างหน้า แล้วจิตมันกลับสกปรกไป เพราะตัณหามันเข้ามา มันอยากจะได้บุญอยากจะได้กุศล มันไม่รู้จักความสะอาดที่เป็นการเสียสละของจิต เพราะว่าตัณหามันคอยเข้ามาทำให้สกปรก เป็นตัวเราเป็นของของเราไปเสียหมด **ทีนี้ไม่ต้องทำอะไรสักสตางค์แดงเดียว เสียสละกิเลสทุกขณะที่มันเกิด** ไม่ว่ากิเลสประเภทไหน หรือตัวตนเกิดขึ้นขณะไหน ก็ดับทำลายความยึดถือในความมีตัวเราของเรา แล้วอย่างนี้ก็เป็นมรรค ผล นิพพานไปในตัวเสร็จ โดยที่ไม่ต้องไปรอเอาผลข้างหน้าข้างโน้น **เพราะตัวโง่นี้มันไม่รู้ ไม่ว่าจะทำอะไรมันจะไปเอาข้างหน้าทั้งนั้น แม้จะปฏิบัติเพื่อมรรค ผล นิพพานก็หวังไปเอาชาติหน้าอีกเหมือนกัน**

ฉะนั้นความสอพลอก่อเกิดของกิเลสตัณหา มันทับถมงมงายมาด้วยกัน ถ้าไม่ได้คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ไม่รู้อะไรเลย จะทำอะไรก็เอาบุญ แต่บาปก็จะทำเรื่อยโลภ โกรธ หลงนี้ก็บาปทั้งนั้น จะเอาแต่บุญ แล้วบาปนี้มันเผาใจให้เร่าร้อนเศร้าหมองอยู่เท่าไรก็ไม่รู้ ที่ได้มาปฏิบัติมีศีลตามรอยของพระอรหันต์มันดีเท่าไรแล้ว มันเป็นลาภอย่างประเสริฐ ให้พยายามปฏิบัติกันให้ได้ประโยชน์ปัจจุบันเฉพาะหน้า ไม่ต้องไปห่วงชาติหน้าชาติโน้น **ทำให้มันขาดเด็ดไปเสียทีเดียว นิพพานเสียเลยจะดีไหม ขืนเกิดมันก็ทุกข์อีก** แล้วจะรู้หรือว่าชาติหน้าจะไปเกิดเป็นอะไร ในภูมิต่ำ เช่น นรกเปรต อสุรกายเหล่านี้มันก็แย่แล้ว แล้วทุก ๆ ภูมิมันก็อยู่ที่นี่ อยู่ที่มนุษย์นี่ ที่ไปทำขึ้นมันก็เป็นชาติ เป็นภูมิ อยู่ในปัจจุบันขณะที่ทำนี่

ทีนี้ถ้าทำตามรอยของพระอรหันต์มันก็เป็นมรรค ผล นิพพาน เรียกว่าโลกุตตรภูมิก็ได้ ที่มันพ้นจากภูมิต่ำ ๆ จะได้เป็นเครื่องรู้ของตนเองว่า การกระทำอย่างนี้ เป็นการกระทำตามรอยพระ และกระทำเพื่อพระนิพพานโดยตรง โดยที่

ไม่ต้องไปเป็นห่วงเป็นใยในชาติหน้าชาติโน้น มันหมดไปทีเดียว จะทำให้มันหลุดพ้นไปในปัจจุบันทันตาเห็น ให้จิตมันสะอาดเรื่อยไป ปล่อยวางเรื่อยไป ไม่เอาอะไรแม้แต่บุญกุศลก็ไม่ต้องไปเอา ถ้าไปเอาแล้วจิตมันสกปรกไปอีก ให้จิตมันว่าง ให้มันสะอาด ให้มันสงบ รักษาคุณภาพของจิตเอาไว้ ให้ติดต่อเรื่อยไปเท่านั้นก็พอแล้ว ที่มันสะอาด สงบ หรือว่างนี่มันก็ตัวมรรคผลนิพพาน มันก็ค่อยมีขึ้นมาเรื่อยๆ ในชีวิตประจำวัน

ฉะนั้นอย่าได้เห็นแก่ผลเล็ก ๆ น้อย ๆ มากลบเกลื่อนกับประโยชน์ส่วนใหญ่เสียเลย เขาเรียกว่าโลภมากลาภหาย ที่โลภมากก็คือตัณหามันอยาก แล้วมันก็ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ให้รักษาคุณภาพของจิตที่มีศีลตามรอยพระ ให้บริสุทธิ์ทั้งกาย ทั้งวาจาและทั้งจิตใจ ให้ครบถ้วนให้ได้ เป็นของสูงสุดอยู่ในการปฏิบัติธรรม จะต้องก้าวหน้าอย่างนี้เรื่อยไป ทุกวันทุกเวลาควบคุมรักษาจิตใจให้อยู่ในความสะอาดความสงบให้ได้ มันก็มีอานิสงส์ใหญ่อยู่ในตัวเอง แล้วจะไม่น่าปฏิบัติกันอย่างไรได้ ถึงแม้จะมีการลำบากเพราะขัดอำนาจของกิเลสก็ต้องทำ เพราะกิเลสตัณหานี่มันคอยจะเอาสบายเสียเรื่อย อะไรที่ทำไปเพื่อการบังคับตัวเองมาก ๆ เข้า มันชักจะขี้เกียจมันชักจะโลเล ที่นี้จะโลเลเหลวไหลไม่ได้ เพราะมันเป็นความพ้นทุกข์ของตัวเอง จะต้องเพียรพยายามทำกันเรื่อยไป ขณะที่ยังมีเวลายังไม่เจ็บไม่ไข้ไม่ตาย ก่อนเจ็บก่อนตายมันต้องทำเสียก่อน ประเดี๋ยวตัวนี้มันเข้ามาแล้วมันจะตายเปล่า แล้วก็ไม่รู้ มันก็โง่ดักดาน เมื่อไปเกิดอีกมันก็โง่อีก

จึงไม่ใช่ของง่ายที่ได้มาพบคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สมบูรณ์ ที่ได้ปฏิบัติตามรอยพระอรหันต์ ขั้นนี้ก็เป็นลาภอย่างประเสริฐยิ่งกว่าลาภใด ๆ ทั้งหมด ฉะนั้นจึงต้องพูดย้ำแล้วย้ำอีก เพื่อให้เข้าใจหลักของการปฏิบัติธรรม ให้เป็นการพากเพียรกันให้เต็มสติกำลังที่จะทำได้ เพราะมันก็ไม่ใช่เป็นของยากลำบากอะไรเลย ถ้าจะพูดเปรียบกันแล้วการทำตามกิเลสมันลำบากกว่า แต่การละกิเลสมันสบายกว่า ที่มันกลับตรงกันข้าม

ก็เพราะว่า กิเลสมันไม่ค่อยจะยอม ตัณหามันไม่ค่อยจะหยุดเท่านั้นเอง จึงต้องข่มขี่ทรมานมัน ถ้าข่มขี่ได้ทรมานได้ มันก็หมดฤทธิ์หมดอำนาจไป ก็เป็นหนทางพ้นทุกข์ของตัวเอง

ฉะนั้นเรื่องการปฏิบัติธรรมเราจะต้องหาหนทางเพื่อให้เป็นการก้าวหน้าไป อย่าให้มันย่อหย่อนอ่อนแอ แล้วก็ยังมีโอกาสที่จะทำได้ ในฐานะที่เราเป็นคนว่างงาน มาทำการปฏิบัติได้อย่างสบายโดยไม่มีอุปสรรคอะไรเลย ถ้าอยู่อย่างที่อื่นก็อาจจะมีอุปสรรคเพราะบางทีอาจจะต้องทำอะไรต่ออะไรมากมายหลายอย่าง จนกระทั่งไม่มีอิสระแก่ตัวเอง แต่นี่เราทำอย่างเป็นอิสระแก่ตัวเองได้ แล้วมันดีเท่าไร ถ้าไม่ทำหรือไม่พยายามก้าวหน้าก็เป็นคนโง่เท่านั้นเอง ต่อไปนี้ที่ยังมีวันเวลาอยู่ จงพยายามปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปเถิด

มีศีลและทิฏฐิให้เสมอกัน

๑๑ มีนาคม ๒๕๑๕ (กลางคืน)

การอบรมข้อปฏิบัติที่ได้ฝึกมาเป็นลำดับแล้วนั้น มีผลเป็นอย่างไรบ้าง ต้องมีการสอบตัวเองอยู่ทั้งกลางวันกลางคืนว่า สติมีติดต่อหรือมีการพิจารณาเรื่องของตัวเองอย่างไร เพราะถ้าไม่ได้พิจารณาให้รู้ข้อเท็จจริงของตัวเองแล้ว มันก็จะเรื่อย ๆ เปื่อย ๆ ไปตามอารมณ์ที่มันคุ้นเคยมา ทีนี้เมื่อมีสติเป็นการรู้ตัวอยู่ตลอดเวลายืน เดิน นั่ง นอน มันทำให้จิตใจไม่ไปรู้ออกนอกลู่นอกทาง แม้จะมีความจำหมายขึ้นมาบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อรู้เท่าทันก็หยุด การหยุดนี้ มันทำให้ตัดความปรุง ความคิด ที่จะคิดไปในเรื่องอกุศลวิตกได้มากมาย ถ้าไม่ได้ฝึกให้รู้อยู่ทุกอิริยาบถแล้ว จิตนี้ก็จะเพลินไป เมื่อเพลินไปมาก ๆ อกุศลก็เข้าปรุงได้ ควรสกัดกั้นไม่ให้อกุศลเข้ามาปรุง ถึงว่ามันจะยังไม่รู้อะไรเป็นพิเศษ แต่ก็อย่าให้มันปรุงเป็นอกุศล ให้มันทรงอยู่ในความเป็นปรกตินิสัยแล้วนั่นแหละเป็นการอ่านข้อเท็จจริงของตัวเองให้รู้เรื่อง ถ้าไม่รู้เรื่องมันก็เผลอ ๆ เพลิน ๆ ไป เป็นโมหะทั้งนั้น จะต้องเพียรเพ่งพิจารณาอย่างไร ที่จะให้จิตมีความรู้ด้วยสติปัญญาขึ้นมา อย่าให้มันไปเฉย ๆ เพลิน ๆ เสีย ต้องแก้ตัวเอง เพราะอวิชชาโมหะมันมีอยู่ในสันดาน ถ้าเราไม่ได้พิจารณาให้เป็นการรู้จริงเห็นแจ้งขึ้นมาตามสมควรที่มันจะรู้ได้ จิตมันจะมืดมัวไม่แจ่มใส หรือมันไม่ว่าง ไม่สงบ

การอ่านข้อเท็จจริงภายในตัวเองนี้ ก็มีให้อ่านเหมือนกัน แต่โมหะมันเข้าครอบงำก็เลยเฉยเมยไป เช่นอยู่กับทุกข์ก็ไม่รู้ว่าทุกข์ แล้วก็อยากจะแก้เอาความสุข เมื่อแก้ได้ความสุขแล้วมันก็เพลินไป ตัวเพลินนี้เรียกว่า "นันทิราคะสหคตา" เพลินเฉพาะต่ออารมณ์ ความเพลินนี้เป็นปัญหาสำคัญมากที่จะต้องแก้ของตัวเองให้ได้ ถ้าไม่มีการรู้อะไรในตัวเองเหมือน **การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ถ้าไม่ได้ฝึกจริงแล้วจิตมันมัวซัวอย่างนี้เป็นโมหะเป็นความเพลินไป ฉะนั้นจะต้องเพียรเพ่งพิจารณา**

ให้มันรู้ให้ได้ ถึงแม้จะต้องฝืนบ้างก็ควรกระทำ เพราะถ้าไม่ฝืนขืนปล่อยตามใจมันก็ไม่ได้ เพราะสันดานของมันก็มีโมหะครอบงำอยู่แล้ว ถ้าขืนปล่อยตามใจมันก็จมปลักอยู่นั่นเอง ถ้าไม่คิดฟุ้งซ่านมันก็เฉย ๆ ไม่รู้อะไรเป็นอะไร ที่มันเฉยก็ให้รู้ว่าเฉยนี่ไม่ได้ปรุงอะไร แต่อย่าให้มันเพลิน ป้องกันไม่ให้เพลินไม่ให้เผลอแล้วก็เพียรเพ่งดูขณะแรกที่มันจะเผลอนั้นเพราะเราไม่ได้เพ่งดู ความเผลอเพลินเมื่อครอบงำมาก ๆ เข้าจิตจะหมดกำลังไปทีเดียว ทีนี้จะให้มันทรงอยู่ให้ได้ เช่นดูอยู่อย่างนี้ รู้อยู่อย่างนี้ ให้ยืนหลักเอาไว้เพื่อกันความเผลอความเพลิน

ฉะนั้นเรื่องการอบรมจิต มันจึงมีเรื่องขัดขวางอยู่ในตัวเองมากมายหลายอย่าง แม้ว่าผัสสะภายนอกจะไม่มีการรบกวน แต่ว่าก็เผลอเพลินไปเป็นการง่วงเหงาหาวนอน มันเป็นมายาคอยขัดขวางไม่ให้รู้จริงเห็นแจ้งได้ **จึงเป็นอันตรายที่เร้นลับจับยากที่สุดก็คือโมหะนี่เอง** เพราะมันคอยครอบคลุมจิต ไม่ให้รู้ความจริงขึ้นมาได้ **ข้าศึกตัวนี้แหละเป็นตัวร้ายตัวสำคัญที่สุด** ถ้ามันไปหยิบฉวยอะไรขึ้นมามันก็คิดนึกเป็นอกุศลไป **ทีนี้จะเจริญกุศลให้เกิดสติปัญญามันไม่ค่อยจะเกิด ก็เพราะอกุศลมันคอยครอบงำ ทำให้จิตมัวซัวไม่มีความรู้เป็นเครื่องอ่านตัวเองได้ ฉะนั้นมันจึงต้องมีความเพียร แต่จะไปเร่งเอาก็ไม่ได้ หรือจะย่อหย่อนก็ไม่ได้ ต้องทำให้พอดี ให้มีความรู้สึกตัวอยู่ในระดับพอดีเอาไว้** อย่าให้มันตกต่ำ เมื่อมันยังขึ้นสูงไม่ได้ ก็ให้มันอยู่ตรงกลางเอาไว้ เพราะจิตนี่ต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องรู้ มันจึงจะไม่ตกต่ำไป ถ้ามีกิเลสอะไรเกิดขึ้นมาครอบงำแล้ว มันจะดึงเอาจิตให้ตกหล่มจมปลักไปอยู่ใต้อำนาจ แล้วมันทุกข์อยู่เท่าไร ทุกข์ชนิดที่มันไม่รู้สึกตัวว่าทุกข์ ฉะนั้นเผลอ ๆ เพลิน ๆ นี่มันไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ที่แท้แล้ว มันทุกข์มาก ทุกข์ชนิดที่มันมืดมัว ไม่ใช่เหมือนกับทุกข์ที่มันเจ็บปวดทางกาย หรือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นปฏิฆะ โทสะ อะไรเหล่านี้ แล้วทุกข์ที่ไม่รู้อะไรเป็นอะไรเผลอ ๆ เพลิน ๆ ไปนี่ มันรู้ยาก การที่จะแก้ปัญหาเรื่องนี้ก็ไม่ใช่ของง่ายอีกเหมือนกัน เพราะสติปัญญามันอ่อนแอ ลักษณะจิตอย่างนี้จึงมีโมหะเข้าครอบงำได้ง่าย ต้องหมั่นเพียรเพ่งพิจารณาให้รู้ว่าจิต

ที่มัวซัวไม่แจ่มใสอย่างนี้มันตกอยู่ในลักษณะอันตราย อย่าไปสมยอมกับมัน ต้องรู้อยู่ทุกขณะไปทีเดียว เพราะตามธรรมดาจิตที่ไม่มีโมหะประเภทนิวรณ์เข้าครอบงำแล้ว มันจะต้องผ่องใส ถึงมันจะไม่ผ่องใสเป็นประภัสสร แต่มันก็ไม่มัวซัวไม่มืดมัว หรือว่ามันไม่ถึงขนาดผ่องใส แต่เป็นความวางเฉยที่มีสติรู้อยู่เห็นอยู่ ในลักษณะจิตที่วางเฉยเป็นกลาง ถ้าไม่ทรงภาวะอย่างนี้หรือไม่มีสติควบคุมอย่างนี้ได้ มันก็เป็นความมืดมัว

ฉะนั้นการอบรมจิตภาวนา จะต้องมีการรวมรู้อยู่ในตัวเองมากมายหลายชั้นเหมือนกัน ไม่ได้ทำอยู่แง่เดียวสิ่งเดียว หรือขณะที่มีความสุข ก็เพลิดเพลินไปกับความสุข หรือเป็นอุเบกขาเวทนาที่เป็นการวางเฉยอะไรอย่างนี้ แม้จะไม่มีอะไรมาปรุงรุนแรงแต่มันก็มืดมัวไป ที่จะแก้ไขให้จิตมีความรู้เป็นการอ่านข้อเท็จจริง จนกระทั่งมันเห็นจริงเห็นแจ้งอะไรขึ้นมามันจะต้องเพียร ไม่เพียรไม่ได้ ตลอดทุกอิริยาบถต้องเพียรอยู่ในเรื่องนี้ **ต้องเพียรพิจารณาไป รู้ไป อย่าให้จิตมันไปคิดนึกถึงอารมณ์ที่ล่วงไปแล้ว อย่าให้มันไปจำ ไปคิด ให้มันหยุด หยุดให้หมด แล้วก็รู้เฉพาะจิต เมื่อจะมีอะไรเกิดขึ้นก็รู้ความดับได้** ถ้าไม่ควบคุมอย่างนี้แล้วไม่ได้ ถ้าไม่คิดมันก็มืดมัว จึงมีอยู่สองทาง ส่วนที่ไปคิดมันก็เรื่องอดีต โดยมากตกไปในเรื่องอดีตที่เป็นความจำ ส่วนที่จะคิดไปในเรื่องอนาคตนั้นมีน้อย **ทีนี้เรามารู้เกิดดับปัจจุบันก็ได้ พอมันจะไปจำเรื่องอดีตขึ้นมา ก็รู้ปัจจุบัน ดับปัจจุบัน แล้วก็ปล่อยวางที่ปัจจุบัน** ถ้ายิ่งพิจารณาไปตั้งแต่ขั้นศีลแล้ว จะต้องทำทิฏฐิคือความเห็นกับเรื่องศีลนี้ขึ้นมาก่อน ให้รู้ลักษณะของศีล จะบริสุทธิ์ครบถ้วน หรือไม่บริสุทธิ์ครบถ้วน มันด่างพร้อยไม่บริสุทธิ์ ของกาย วาจา อย่างไรบ้าง อย่างนี้ต้องให้รู้

เรื่องทิฏฐิก็เหมือนกัน ถ้าไม่ปรับ**ความเห็นให้ถูกต้องเสียก่อนแล้ว การปฏิบัติมันจะงมงาย** จึงต้องศึกษาพิจารณาตัวเองในเรื่องนี้ให้ชัดเจนถูกต้องขึ้นมาให้ได้ เพราะว่าเรื่องศีลนี้มันเป็นเครื่องสกัดกั้นกิเลสตัณหา ที่เป็นเครื่องกระทำตามใจตัวเองที่นี้ให้มันละ ให้มันเว้น มันก็ทำได้ **แต่ถ้าไม่มีศีลเป็นเครื่องละเครื่องเว้นแล้ว**

จิตนี่มันจะยิ่งแย่ จะยิ่งวุ่น แล้วจะถูกกิเลสนั่นแหละจูงไป เพราะทิฏฐิความเห็นนี่ ก็เป็นของสำคัญต้องมีควบคู่ ถ้าเห็นผิดไปแล้วมันก็ก่อรูปก่อเรื่องไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาทั้งนั้น **ฉะนั้นต้องปรับปรุงเรื่องศีลกับเรื่องทิฏฐิให้เป็นการเห็นตรงกันให้ได้** อย่าให้มันเห็นผิดไป หรือถ้ามีสัมมาทิฏฐิขึ้นมา เป็นความเห็นถูกต้องตามคลองธรรมขึ้นมาแล้ว มันจะทำให้แนวทางของการปฏิบัติไม่ผิดทาง แม้จะยังละพวกอกุศลที่ปรุงแต่งจิตยังไม่เด็ดขาด แต่มันสกัดกั้นเอาไว้ได้ มันคุ้มครองได้จึงต้องมีศีลกับทิฏฐิควบคู่เอาไว้ อย่าให้มันเห็นผิด แล้วการดำเนินข้อปฏิบัติที่จะก้าวหน้าไป**ก็ต้องมีสองข้อนเป็นเครื่องคุ้มครอง เรียกว่ามีธรรมด้วยมีวินัยด้วย** ถ้าจะเอาแต่วินัยถือเคร่งศีลไปอย่างเดียวก็ไม่ได้ หรือไม่เอาศีล จะเอาแต่ธรรมะก็ไม่ได้ **เพราะมันควบคู่กันอยู่ มีธรรมก็ต้องมีวินัย วินัยก็คือมีศีลเป็นข้อห้าม แล้วธรรมก็คือความเห็นถูก** ฉะนั้นจึงต้องควบคู่เอาไว้ให้ได้ **เรื่องศีลก็เรื่องวินัย เรื่องทิฏฐิก็เรื่องธรรมะ ถ้าจะหย่อนไปอย่างหนึ่งก็ไม่ได้** เหมือนเราจะพูดเอาแต่เรื่องของธรรมะ แต่ว่าศีลก็ยังไม่รู้ บางคนพูดธรรมะได้ขั้นสูง ๆ แต่ความประพฤติทางกาย วาจา ไม่บริสุทธิ์ผุดผ่อง หรือบางคนก็ไปเคร่งศีลมาก แต่ทิฏฐิไม่บริสุทธิ์คือธรรมะก็ไม่รู้ มันจึงต้องปรับให้เสมอกัน ต้องทำให้สมบูรณ์ทั้งสองอย่าง เรียกว่ารู้จักบังคับตัวเอง รู้จักรักษากาย วาจา ใจ ให้อยู่ในความสงบเรียบร้อย และทิฏฐิความเห็นก็ต้องเป็นความพอดี เป็นความเหมาะสม เป็นความประพฤติดี มีธรรมมีวินัยที่เป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจได้ อย่าให้มันไปเอาอย่างหนึ่งแล้วก็เสียอย่างหนึ่ง การปฏิบัติอย่างนั้น จะเอาตัวไม่รอด เพราะบางทีเห็นธรรมะอย่างเดียวแล้วมันมักจะอวดดีอวดเก่งไม่พูดถึงเรื่องศีล การขาดสำรวมกาย วาจา ก็เป็นความเสียหายของตัวเองโดยที่ไม่รู้บางคนที่แสดงหน้าข้อปฏิบัติไม่พูดเรื่องศีลเลยก็มี พูดแต่เรื่องความรู้ นี่แสดงว่าอวดเก่งเกินไป ทั้งที่ต้องบอกบริสุทธิ์ในเรื่องศีลซึ่งก็เป็นเรื่องสำคัญ แล้วขั้นทิฏฐิความเห็นต้องประกอบกันขึ้นมา ฉะนั้นจึงต้องทำความเข้าใจเสียให้ถูกต้องในเรื่องความเห็น จะมี

การถือตัวว่ามีปัญญารู้ธรรมะขั้นนั้นขั้นนี้ก็เลยอวดเก่งไป แม้แต่กาย วาจา ใจไม่บริสุทธิ์ในขั้นศีลก็ไม่รู้เรื่องรู้ราวให้ละเอียด แสดงออกมาอย่างไม่มีมารยาทก็มี ต้องระวังให้ครบถ้วน บางทีเรื่องข้อกติกาก็เหมือนกัน บางคนก็ไม่เอาใจใส่ พูดเลยไปบ้างก็มี เรื่องศีลหรือข้อกติกาก็เหมือนกัน จะต้องถือว่าเป็นของสำคัญ ต้องแสดงความบริสุทธิ์ไม่บริสุทธิ์ให้ครบถ้วน ถึงแม้จะรู้อะไรขึ้นมาเป็นพิเศษ ก็อย่าเพ่อพูดอวดเก่งไป เพราะต้องดูไปอีก ต้องรู้ไปอีก จะนึกว่าตัวมีสติปัญญามาก นั่นแหละมันจะเลยเถิดไป

ฉะนั้นเรื่องการประพฤติปฏิบัตินี้ **มันต้องรู้สึกตัวของตัวเองว่า ทั้งผิดทั้งถูกต้องเอามาเป็นครูอยู่เรื่อย ผิดก็เป็นครู ถูกก็เป็นครูอยู่ในตัว** ถ้ารู้สึกได้ก็จะจับความผิดพลาดบกพร่องของตัวเองได้ อย่าให้มันไปอวดเก่งว่ารู้แล้วรู้ดี รู้ถูกอย่างโน้นอย่างนี้ ต้องคอยจับผิดตัวเองไว้เรื่อยทีเดียว มันจะรู้ดีรู้ถูกในแง่ไหน ในสิ่งไหน หรือมันจะเกิดยกหูชูหางขึ้นมา จะต้องระวังให้ดี เรื่องทิฏฐิความเห็นนี้มันเรื่องสำคัญ ถ้าเห็นถูกอะไรขึ้นมาบ้างแล้วก็อวดเก่งใหญ่ทีเดียว จึงต้องอ่านทั้งภายนอกและภายในตัวของตัวเอง ถ้ายังมีกิริยามารยาทที่ไม่เป็นการสมควรแล้ว จะต้องอายให้มาก มันต้องรู้สึกละอาย และต้องรู้สึกกลัวในเมื่อผิดพลาดไปในอะไร นั่นแหละมันจึงจะเป็นการเปลี่ยนนิสัยได้ จึงต้องพยายามตรวจสอบรอบรู้ตัวเองให้ละเอียด เป็นการค้นหาสมุฏฐานเชื้อโรคกิเลสภายในสันดาน หมั่นชำระชะล้างให้เบาบางไปตามลำดับ จึงจะเป็นการปฏิบัติดับทุกข์ได้ในชีวิตประจำวันเรื่อยไปจนตลอดชีวิต

มีสติคุ้มครองจิต

๑๒ มีนาคม ๒๕๑๕ (ตอนกลางคืน)

คืนนี้ก็จะปรารภกันถึงข้อปฏิบัติ ที่ได้อบรมเป็นประจำวัน เมื่อได้พิจารณาจิตใจของตนเองอยู่เสมอแล้ว ก็จะรู้ได้ว่าทุกข์โทษของกิเลสมันเบาบางไป หรือว่าจิตมีการทรงตัวเป็นปรกติวางเฉยได้เป็นส่วนมาก เพราะการมีสติควบคุมทางผัสสะ เช่นตาเห็นรูป หูฟังเสียง อะไรเหล่านี้ ถ้ามีสติประจำอยู่แล้ว มันก็ไม่มีเรื่องเพ่งเล็งในขณะกระทบผัสสะ จิตใจที่มีสติคุ้มครอง มันทำให้ทุกข์โทษทั้งหลายเบาบางไป เพราะได้เจริญสติปัญญาขึ้นมาแทน ถ้าไม่ทำอย่างนี้แล้ว ทุกข์โทษทางอายตนผัสสะ มันจะทำให้เศร้าหมองเร่าร้อนไป เพราะการกระทบกระทั่งนั่นเอง

ทีนี้ต้องมีสติประจำไว้ก่อน คือรู้สึกตัวอยู่เสมอทีเดียว เพราะการกระทบทางผัสสะนี้ก็เป็นของธรรมดา เพราะตามปรกติตาก็ต้องเห็นรูปเป็นธรรมดา แต่ถ้าไม่มีความหมายไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว ทุกข์โทษอะไรก็จะไม่เกิดขึ้น เป็นอันว่าทางทวารทั้งหกได้สังวรไว้ด้วยการมีสติ เป็นการปิดช่องรั่ว คือไม่ให้กิเลสมันเกิดขึ้นมาแผดเผาจิตใจได้ เท่านี้เราก็รู้สึกได้ว่า การปฏิบัติเป็นการดับทุกข์ดับกิเลสได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้จะต้องอบรมให้ติดต่ออยู่เสมอจึงจะได้ งานปฏิบัติธรรมที่ได้ฝึกอยู่เป็นประจำวัน จึงช่วยให้ความรู้ทรงตัวได้มาก เพราะไม่ไปคิดนึกเรื่องอื่น ๆ เมื่อจะคิดนึก ก็คิดนึกอยู่ในความไม่เที่ยง ของรูป เวทนา สัญญา สังขาร ที่มีเรื่องให้คิดเหมือนกัน แต่จะต้องคิดให้รู้ ไม่ใช่คิดฟุ้งซ่าน

ทีนี้เรื่องความคิดที่จะต้องคิด และจะต้องหยุดความคิด **เพราะว่าการหยุดความคิดนี้ ก็เพื่อจะให้จิตสงบ** และเป็นการเพ่งพิจารณาโดยไม่ใช้ความคิดในเรื่องอื่น แต่ให้ดูลักษณะความปรากฏการณ์ของรูปหรือของเวทนาก็ได้ ข้อสำคัญก็คือว่า

จิตไม่แส่ส่ายไปตามอารมณ์ของความปรุงความคิดแล้ว มันจะมีการสงบรู้ตัวเองได้เป็นปรกติอยู่เสมอ เช่นการยืน เดิน นั่ง นอน ที่มีสติประจำอยู่ เป็นการอ่านข้อเท็จจริงให้รู้อยู่ในตัวเองทั้งหมด

การเพ่งพิจารณาให้รู้ลักษณะของร่างกายที่ประกอบอยู่กับความเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์หรือเป็นธาตุอยู่ในลักษณะอย่างไร ก็เพ่งดูให้รู้ หรือกำหนดลมหายใจ ฝึกไม่ให้จิตคิดแส่ส่ายอื่น ๆ จะต้องเพ่งพิจารณาให้เห็นความเกิด ดับ เปลี่ยนแปลง หรือความทุกข์ของขันธ์ เช่น ทุกขเวทนามันอาจจะมีขึ้น หรือสุข หรืออุเบกขาอะไรเหล่านี้ แล้วจะกำหนดเวทนาให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนในลักษณะอย่างไร ก็ต้องเพ่งดับตัณหา เพราะเมื่อมีเวทนาแล้ว ตัณหามันจะต้องเกิดขึ้น จึงต้องเพ่งดับตัณหาให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นเวทนาสุขหรือทุกข์อะไรเหล่านี้ที่มีประจำอยู่ ถ้าไม่ได้กำหนด ก็ไม่รู้ว่าตัณหามันเกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างไร มันต้องการความสุขอย่างไร หรือว่ามันจะผลักไสความทุกข์อย่างไร ไม่ว่าทุกข์กายหรือทุกข์ใจจะต้องเพ่งดับตัณหาให้ได้ ถ้าไม่มีการเพ่งดับตัณหาแล้ว มันเป็นเครื่องยุแหย่แส่ส่ายทีนี้จะให้จิตสงบลงโดยให้รู้เรื่องของตัณหา ที่มันเกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างไร มีความอยากในอะไร ต้องการอะไร จะต้องดับตัณหาให้ได้ ถ้าดับตัณหาได้อย่างเดียวแล้วไม่มีอะไรสำคัญเลย เพราะตัวการสำคัญที่ตัณหาจะเกิดขึ้นก็เพราะมีเวทนาซึ่งเป็นของคู่กัน เมื่อมีเวทนาก็ต้องมีตัณหา ทีนี้จะต้องดับตัณหาให้ได้ เพราะกิจกรรมที่จะอบรมจิตมันต้องให้ได้แง่ของการพิจารณา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงทั้งกายทั้งเวทนาและทั้งสัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ ต้องเพียรเพ่งพิจารณาให้รู้ลักษณะอาการของมัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ถ้าไม่เพ่งดูให้รู้แล้ว จิตนี้มันจะเพลินจะเผลอไปหรือปรุงคิดฟุ้งซ่านไป

ฉะนั้นขั้นต้นที่ทำกัมมัฏฐาน ที่ฝึกประจำวันคือการกำหนดลมหายใจ โดยการทำกัมมัฏฐานบทหนึ่งบทใด ให้ใจรู้อยู่โดยเฉพาะ ก็เพื่อไม่ให้มันฟุ้งซ่านไปก่อน การ

อบรมประจำวันนี้ ถ้าความรู้ของจิตเป็นปรกติได้เป็นพื้นอยู่แล้ว การทำกัมมัฏฐานก็ไม่จำเป็นนัก เพราะต้องการให้มีความรู้เป็นพื้นปรกติวางเฉย เป็นกลางเอาไว้ แล้วก็เพ่งพิจารณาลงไปอย่างนี้ก็รู้ได้ แต่ถ้ายังไม่ได้ ก็กำหนดลมหายใจ หรือเอากัมมัฏฐานบทหนึ่งบทใดที่เคยกระทำ เอามาฝึกก็ได้ แต่ถ้าฝึกไปจนกระทั่งจิตมีความสงบ ก็ควรจะเพ่งดูรูปนาม ชนิดให้รู้เห็นลักษณะเวทนาที่ก่อเกิดขึ้นมาอย่างไร **ตามหลักในพระพุทธภาษิตก็บอกว่าให้ละความกำหนัดในนามรูป เพราะความกำหนัดในรูป ก็คือร่างกายทั้งหมดเป็นตัวเรา เป็นของของเรา** แล้วพวกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นนามธรรมก็เป็นการยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของของเรา **ให้ละความกำหนัดทั้งสองอย่าง คือนามกับรูป** เราจะต้องสังเกตพิจารณาดูให้รู้ว่าเรายังมีความรักใคร่อยู่ในรูปธรรมนามธรรมอย่างไร **แล้วเราจะพิจารณาว่ารูปธรรมนามธรรมที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ต้องพิจารณาให้เห็น เพราะมันเป็นความกำหนัดรักใคร่กอดรัดยึดถืออยู่เหนียวแน่น** ถ้าไม่หมั่นพิจารณาแล้วมันไม่คลายออกไปได้ ฉะนั้นจึงต้องให้คลายจากความกอดรัดยึดถือ ที่มีความกำหนัดพัวพันอยู่ในจิตซึ่งเป็นลักษณะของตัณหาทั้งนั้น เพราะนามและรูปก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในตัวของมัน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และจะบังคับบัญชาไม่ให้มันเปลี่ยนแปลงไม่ได้ จึงได้เรียกว่าไม่ใช่เป็นตัวเรา เป็นของของเรา จะต้องแยกมันออกไปอย่างนี้ แล้วจะได้รู้ว่าลักษณะของตัณหา ที่มันพัวพันอยู่กับนามรูปมันมีลักษณะอย่างไร มันคลายออกไปไหม จะต้องรู้ลักษณะที่มันคลายออกเท่านั้น มันยังไม่ได้ปล่อยวางไปทีเดียว พอรู้ว่าไม่เที่ยงจริง ไม่ใช่ตัวตนจริงแล้ว มันจะได้คลายจากความกอดรัดยึดถือ เพราะเรื่องคลายนี้จะต้องรู้ให้ได้ ถ้าไม่รู้ในเรื่องนี้แล้ว อุปาทานขันธ์มันเหนียวแน่นมาก แล้วก็ไม่รู้จึงทำให้เป็นการยึดมั่นถือมั่นอยู่ตามเดิม

ฉะนั้นถ้าไม่ได้พิจารณาให้รู้จริงเห็นแจ้งด้วยสติปัญญาแล้ว การปฏิบัติธรรมมันก็ไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์แท้จริงได้ เพราะมันยังกอดรัดยึดถืออยู่ มันก็เป็นทุกข์อยู่ใน

ตัวความยึดถือนั่นเอง แล้วมันจะน่าค้นคว้าสักเท่าไร ไม่ใช่เรื่องจะเอาความสุข ที่จะให้คลายออกไปนี่ ก็ทั้งสุขทั้งทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ให้มันคลายออกไปจากเวทนา อย่าไปหลงความสุขเพราะมันเป็นของหลอกลวงไม่เที่ยง **แม้จิตนี้จะมีความสงบเย็น มีความว่างก็ตาม ก็อย่าไปหลง เพราะมันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ต้องให้จิตวางเฉยต่อเวทนาให้ได้ เพราะไม่ได้เอาเวทนามาเป็นรสอร่อย มันคลายออกไป มันจืดจางออกไป ไม่ได้มีความกำหนัดยินดีพัวพันกับเวทนา ถ้ามันรู้เห็นได้อย่างนี้ก็เป็นทางถูก** แต่ถ้ามันกอดรัดยึดถือรักใคร่ในเวทนาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ถูกทาง มันไม่เบื่อหน่ายและไม่เห็นลงไปว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มันยังเห็นว่าเที่ยง สุข ตัวตนอยู่นี่ เป็นความเห็นผิด แม้แต่ความจำ มันก็จำหมายเป็นเที่ยง สุข ตัวตน แม้จะคิดมันก็คิดผิดไปให้เที่ยงสุขตัวตน มันตรงกันข้าม แต่ถ้าเห็นถูกแล้ว ความจำก็ถูก คิดก็ถูก เห็นก็ถูก มันตรงกันข้ามเรื่อยไปอย่างนี้ ต้องย้ำความรู้สึกของตัวเองหรือของจิตใจที่มันจำอะไรขึ้นมาแล้ว มันเห็นเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาทั้งนั้น

ตามในหลักที่ว่า "อนิจจสัญญา" "อนัตตสัญญา" และ "อสุภสัญญา" ซึ่งอยู่ในจำพวกสัญญา ๗ ประการ ก็เอามาพิจารณา ให้มันรู้จริงแจ่มแจ้งในลักษณะของสัญญา ที่เรียกว่า **อนิจจสัญญา** ความจำหมายว่าไม่เที่ยง หรือ **อนัตตสัญญา** ความจำหมายว่าไม่ใช่ตัวตน แล้วจึงจะมาทำลายสัญญาที่จำผิดว่าเที่ยงสุขตัวตน ฉะนั้นต้องทำสัญญาทั้ง ๓ ข้อ หรือ ๒ ข้อ หรือข้อเดียวก็ได้ แต่ให้มันเห็นแจ้งเห็นจริง มันจึงจะทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกไปได้ แต่ถ้าไม่ได้พิจารณา ไม่ได้รู้เรื่องของความไม่เที่ยงแล้ว มันก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมนามธรรม มันแสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอยู่ทุกขณะ ก็ไม่ได้พิจารณาให้รู้จริงจึงได้ยึดมั่นถือมั่นอยู่เรื่อยไป ลองพิจารณาดูซิว่า ถ้าเราไม่ได้ใช้สติปัญญาพิจารณาให้รู้แล้ว มันก็ปล่อยวางไม่ได้ มีแต่ความยึดมั่นถือมั่นอยู่อย่างนี้ แล้วจะพ้นทุกข์ไปได้อย่างไร จะต้องเป็นข้อสอบของตัวเองให้ได้ เพราะตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็สอนอยู่ในเรื่องนี้ที่เป็น

พหุลานุสาสนี ทรงสอนอยู่มาก **ในเรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ฉะนั้นการอ่านในเรื่องนี้ ก็ต้องมีสติปัญญา ที่ได้พิจารณาแยกแยะไปแล้ว ในเรื่องรูปธาตุนามธาตุอะไรเหล่านี้ ให้เห็นโดยความเป็นธาตุทุกสัญญาหมด ก็เพื่อจะให้เห็นความเป็นธาตุเท่านั้นเอง ไม่ใช่เป็นเที่ยง สุข ตัวตนเลย ทีนี้มันยังไม่รู้ เพราะสันดานมันมีอวิชชาหรือกิเลสตัณหาครอบงำอยู่ มันยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ จึงต้องอบรมจิตภาวนาเหมือนการทำกัมมัฏฐานเพื่อให้จิตสงบ แล้วจะได้เป็นการเห็นแจ้งประจักษ์ชัด ในความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนของปัญจขันธ์นี้ การทำกัม-มัฏฐานจะเอาความสงบชั่วครั้งชั่วคราวอย่างนั้นไม่ใช่ **การทำนี้ก็เพื่อจะให้เกิดความเห็นแจ้ง เพราะได้พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ มันเรื่องอย่างนี้**

การอบรมจิตภาวนานี้ มันมีข้าศึกปิดบังอยู่ ที่เป็นข้อสำคัญก็คือ **นิวรณ์ห้าประการ เช่น กามฉันทนิวรณ์** ความพอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส สัมผัสกาย **พยาบาทนิวรณ์** คือความไม่พอใจ เช่นความหงุดหงิด **ถีนมิทธนิวรณ์** คือความง่วงเหงาหาวนอนหรือหดหู่เป็นจิตที่มืดมัวไป จึงไม่มีสติปัญญาที่จะรู้เห็นได้ เช่นความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ หรือความเคลือบแคลงสงสัยไม่แน่ใจ ในการที่จะดำเนินข้อปฏิบัติแต่ละข้อ มันเป็นข้าศึกสำหรับปิดบังไม่ให้เกิดการเห็นแจ้ง **ตามหลักท่านจึงบอกว่า ให้ชำระนิวรณ์ห้าอย่างนี้ออกจากจิตเสีย** เพราะแต่ละข้อก็เปรียบเหมือนเสือร้าย ที่มันคอยตะครุบอยู่ทุกขณะ การกลัวเสือสางอะไรข้างนอก มันก็ยังไม่เท่ากับนิวรณ์ห้า ที่มันเข้ามาครอบงำจิต แล้วจิตมันจะหมดความเป็นอิสระไปทันทีเมื่อถูกนิวรณ์ครอบงำ เราจะเพ่งละนิวรณ์ที่มันเข้ามาครอบงำจิตอย่างไร ในการอบรมจิตภาวนาก็มีความสำคัญอยู่ที่นิวรณ์นี้ **ถ้าไม่ได้เป็นไปเพื่อการทำลายนิวรณ์แล้ว จิตนี้มันจะไม่รู้อะไร เพราะนิวรณ์มันมาหุ้มมาคลุมเอาไว้ แล้วจิตนี้ก็ไม่เป็นประภัสสร คือไม่ผ่องใส มันมืดมัวไปเพราะนิวรณ์ทั้งนั้น**

เพราะไม่ได้พิจารณาให้รู้ความจริง ก็ล้วนแต่ตกอยู่ใต้อำนาจของนิวรณ์ หรือกิเลสที่เป็นขั้นกลาง ที่นี้กิเลสขั้นหยาบ ๆ มันไม่มีมาปรุงใจ แต่กิเลสขั้นกลางนี้ยังมี จึงต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งขึ้นมาให้ได้ เป็นการทำลายนิวรณ์ไม่ให้เข้ามาครอบงำจิต มันจะต้องเพ่งพิจารณาอย่างไรจึงจะละนิวรณ์ได้ ถ้าปล่อยให้นิวรณ์เข้าครอบงำเสียก่อนแล้ว จิตจะหมดอิสรภาพไปทีเดียว จะพิจารณาอะไรก็ไม่ได้ เพราะนิวรณ์ครอบงำมาก ๆ เข้า เช่นความง่วงเหงาหาวนอนก็เป็นข้าศึกสำคัญ แม้บางครั้งบางคราวที่เราถูกถีนมิทธะเข้าครอบงำเหมือนความฟุ้งซ่านเป็นความปรุงความคิด ซึ่งบางทีเราอยากจะหยุดแต่ก็หยุดไม่ได้ มันจะคิดเรื่อยไป หมดเรื่องนี้เอาเรื่องโน้น ลองสังเกตดูก็แล้วกันว่าจิตใจมันเป็นอย่างไรบ้าง มันทุกข์หรือเปล่า มันเดือดเนื้อร้อนใจขึ้นมาอย่างไร ต้องสังเกตดูนิวรณ์แต่ละข้อ ๆ ที่มาครอบงำจิต มันมีทุกข์มีโทษมากมายเหลือประมาณ แต่ว่าเราไม่ได้มีสติปัญญาที่จะเพ่งพิจารณาเพื่อจะดับทำลายนิวรณ์ มันก็เลยทำให้จิตหมดกำลังไป กำลังของสติปัญญาก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ เพราะพวกนี้มันหุ้มห่อครอบคลุมไว้

ฉะนั้นเราจะต้องทำสติให้มีการกำหนดรู้ไว้ก่อน จะกำหนดให้รู้ลักษณะของเวทนา หรือของรูปร่างกายทั้งหมดที่จะยกขึ้นมาพิจารณาก็ได้ แต่ถ้าปล่อยให้จิตว่าง ๆ เฉย ๆ เพลิน ๆ ไปแล้ว จะพิจารณาอะไรมันก็ไม่ได้ ถ้าลงมันเพลินไปเป็นโมหะครอบงำแล้ว ยิ่งไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร แต่ขณะที่จิตใจเรากำลังตื่นกำลังรู้อยู่ แล้วก็ละตัณหา และคอยสังเกตดูตัณหา ว่ามันจะเกิดขึ้นมาอย่างไร หรือลักษณะของความเผลอสติก็ตาม ที่จะเลื่อนจากลักษณะที่เรากำหนด แล้วกำหนดไม่ได้ เพราะมันเลื่อนไป หรือมันเผลอไปเพลินไป **ฉะนั้นการเพ่งหรือกำหนดพิจารณานี้ต้องยืนหลักให้มั่นคง คือยืนหลักสติให้มั่นคง จะดูอะไรก็ต้องดูให้เห็น มิฉะนั้นแล้วไม่ได้ จิตมันเลื่อนลอยไป** การที่เราอบรมติดต่อมามาก ๆ แล้วก็ทำให้รู้สึกว่า สตินี้ยังเป็นพี่เลี้ยงของจิตได้มาก ที่เผลอไปเพลินไปมันน้อย แล้วก็จับได้ แต่ขณะไหนที่มันเผลอเพลินไป จิตนี้ก็มืดมัวไม่ผ่องใส ไม่มีการแจ่มแจ้งอะไรขึ้นมาได้ เราจะมีวิธีแก้ปัญหาเรื่องนี้ของตัวเองได้อย่างไร

โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติ ที่ได้อบรมมามากก็อาจจะแก้ไขเรื่องของตัวเองได้ **คือไม่ให้จิตมันตกอยู่ใต้อำนาจของนิวรณ์มากเกินไป** แม้จะมีอะไรคลุมเครือขึ้นมาเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เพ่งพิจารณาดู ต้องเอาใจใส่อย่างยิ่งทีเดียว ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับดวงจันทร์ที่เมฆหมอกเข้ามาบังจนมืดมัวไป จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้ากิเลสตัณหามันเข้ามาแล้ว ก็ทำให้มืดมัวหม่นหมองไปโดยไม่รู้อะไรเป็นอะไร **ถ้าขณะไหนที่มีสติปัญญารู้อยู่เห็นอยู่ เราก็รู้จิตของเราเองได้ว่า กำลังเป็นปรกติอยู่เดียวนี้ วางเฉยอยู่เดียวนี้** ฉะนั้นต้องเพ่งดูจิตให้รู้ลักษณะอย่างนี้เป็นพื้นเอาไว้ก่อน แม้จะมีอะไรเกิดขึ้นมาอย่างไรก็เพ่งดูดับมัน **ถ้าสติที่ยืนตัวได้มันมีกำลัง แต่ถ้าไม่มีหลักยืนรู้ตัวเองแล้วมันจะเพลินไป มันจะเผลอไป** แล้วจะกลับมาเพ่งดูใหม่อย่างไรรู้ใหม่อย่างไร ซึ่งอารมณ์ทั้งหลายแหล่มันก็เหมือนกับความฝัน มันเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องตามราวของมัน จึงไปเอาใจใส่กับมันไม่ได้ จะไปเพลินกับมันไม่ได้ **ต้องเพ่งดูความดับของอารมณ์ทุกชนิดว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงดับไป แต่สติก็ยืนรู้อยู่ที่จิตเรื่อย อย่าไปเอาเรื่องอื่น อย่าไปเอาเรื่องจำเรื่องคิดรู้จิตในลักษณะว่างวางเฉยเอาไว้ ดูมันอยู่อย่างนี้ ถ้าตัณหามันเกิดขึ้นมาก็ดับมันให้ได้ ต้องยืนหลักดับตัณหาให้ได้อย่างเดียวก็พอ** ไม่มีเรื่องอะไรเพราะมีเรื่องอยู่ที่ตัณหานี้ ถ้าปล่อยให้มันเกิดมาก ๆ จนดิ้นรนกระวนกระวายแล้วก็ดับยาก

ฉะนั้นพอเริ่มมาก็เพ่งดับเลย เอาให้จิตเป็นอิสระให้ได้ วางเฉยให้ได้ แม้เวทนาที่เป็นความทุกข์ขนาดหนักก็ลองดูว่านี่มันเป็นความทุกข์ของกาย **ถ้าตัณหามันจะให้แก้เอาความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ก็ไม่เอา ลองมันดู จะให้ละตัณหาที่เวทนาทุกข์ดู หรือเวทนาสุขก็เหมือนกัน ว่าไม่เอา** ไม่มีความกำหนัดยินดีในความสุข ต้องเห็นว่าเวทนาทั้งหมดเป็นของไม่เที่ยงไปยึดถือไม่ได้ ถ้ามีการเพียรเพ่งพิจารณายืนหลักสติให้มั่นคงแล้ว จิตนี้จะได้ไม่หวั่นไหวโยกโคลงไปกับตัณหาหรือเวทนาได้

ที่นี้เวทนาก็เลยเป็นเวทนาขันธ์ไป จิตมันจะได้เหนือเวทนาขึ้นมาได้ **คำว่าจิตเป็นอิสระนี้ก็แปลว่าจิตอยู่เหนือเวทนาทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่าจิตมีความเป็นอิสระเฉพาะตัวของมันเอง ไม่หลงรสอร่อยของเวทนาทุกประเภท** จะต้องสังเกตดูให้ดีแล้วยกสภาวะของจิตให้เหนือเวทนาให้ได้ **แม้ว่าตัณหามันจะยุแหย่แส่ส่ายไปอย่างไรก็ไม่เอา มั่นคงอยู่ในการที่จะละตัณหา ให้มันหยุด ไม่ให้มันอยาก ไม่ให้มันยุ่ง มันปรุงมันแต่งอะไรสารพัด ยืนหลักของสติให้มั่นคงไว้ทีเดียว** ต้องเป็นการต่อสู้อดทนจึงจะได้ และที่จะไม่ให้มันมีการเพลิดเพลินไปกับอารมณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ นี่ก็เหมือนกัน อย่าปล่อยให้จิตเพลินไป เพราะถ้าเพลินไปแล้ว ก็เป็นลักษณะของโมหะทั้งนั้น ที่นี้ให้มันรู้อยู่เห็นอยู่ เอาเรื่องนี้ให้เป็นหลัก สำหรับไม่ให้จิตเผลอเพลินไปกับความคิดฟุ้งซ่าน หรือความง่วงเหงาหาวนอน ต้องยืนหลักสติให้มั่นคงทีเดียว ถ้าเป็นการพิจารณาได้รายละเอียดของนิวรณ์ และ **ละนิวรณ์ได้แล้ว จิตจะเป็นอิสระได้ตามสมควร** แม้ชั่วเวลาที่เรานั่งกันหนึ่งชั่วโมงนี้ ก็ต้องรู้แล้วว่า ลักษณะของจิตที่ว่างแจ่มใสนั้นลักษณะหนึ่ง แต่ถ้ามันมืดมัวแล้วต้องคิดแก้ปัญหาของตัวเองว่า จะเพ่งดูอย่างไรมันจึงจะเห็นแจ้ง แก้ความมืดมัวของจิตเสีย ถ้ามันมีการว่าง มีความแจ่มใสและมีความเห็นถูกต้องก็ประคับประคองรักษาเอาไว้ อย่าให้มันเผลอเพลินไป **ทั้งที่มันมืดมัวก็ต้องแก้ไขและทั้งที่มันแจ่มใสก็ต้องประคับประคองไว้** ในเรื่องการอบรมจิตภาวนานี้ ต้องรู้และต้องแก้ไขไม่ให้จิตมืดมัวซัวไปเป็นความไม่รู้อะไร

การทำกัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้จิตตั้งหลักเอาไว้ขั้นหนึ่งก่อน เมื่อสงบดีแล้ว เราก็เพ่งพิจารณาดู จึงจะรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาได้ เพราะการอบรมที่มีสติติดต่อมานี้ ก็เรียกว่ามีต้นทุนอยู่มากแล้ว ระวังความเผลอเพลินเท่านั้นเอง จึงต้องให้เพียรเพ่งพิจารณาอยู่เนืองนิจ ให้รู้เห็นขึ้นมาให้ได้ ว่ามันเกิดขึ้นมาอย่างไร มันดับไปอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ทั้งสุขทั้งทุกข์เหล่านี้ก็ดูได้ หรือจิตที่ถูกอารมณ์มาปรุงแต่งแล้ว มันมีการ

ปรุงฟุ้งซ่านไปอย่างไร ต้องเป็นการอ่านอยู่ในตัวเองทั้งหมด และจะต้องให้รู้ ถ้าไม่รู้แล้วการทำกัมมัฏฐานหรือการพิจารณาที่ไม่รู้ มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร มันต้องพ่ายแพ้ต่อนิวรณ์ แต่นี่มันต้องทำให้เกิดสติปัญญาขึ้นมารู้มาเห็นตามความเป็นจริง **ฉะนั้นเวลาที่เราจะรวบรวมเอาความรู้เช่นขณะนี้ก็ได้ เวลาที่จะรวมรู้เอาความรู้เข้ามารู้จิตและรู้ลมหายใจได้ตามปกติ และมีการเพ่งพิจารณาอยู่ที่จิตคุ้มครองอยู่ที่จิต อย่าให้มันฟุ้งซ่านแส่ส่ายไป แล้วรวมกำลังของสติเข้ามารู้ลม รู้จิต ทุกขณะให้ติดต่อเรื่อยไป**

ฉะนั้นจึงขอให้ผู้ปฏิบัติ จงมีสติประคับประคองจิต แล้วพยายามละนิวรณ์อย่าให้เข้ามาทำจิตมืดมัวได้ ถ้ายืนหลักสติตั้งมั่นให้ติดต่อได้แล้ว จิตก็จะเป็นอิสระได้ทุกขณะเรื่อยไป.

ให้กำหนดรู้เวทนา

๑๔ มีนาคม ๒๕๑๕ (เช้า)

วันนี้ได้มีการสมาทานปัจจเวกขณ์อุโบสถ เป็นระเบียบสำหรับผู้ที่จะรักษาอุโบสถตามรอยของพระอรหันต์ได้ทั่วกันไป ไม่จำกัดว่าจะเป็นเพศไหนวัยไหน ก็ตามรอยพระอรหันต์ได้ ข้อนี้ทำให้น่าเลื่อมใสเป็นพิเศษ เพราะว่าการตามรอยของพระอรหันต์นี้เป็นกิจกรรมสำคัญยิ่งของชีวิตทุกรูปทุกนาม ถ้าเราตามรอยของท่านอย่างถูกต้องแล้วทุกข์โทษของกิเลสตัณหาอุปาทานทั้งหลายจะเบาบางไปตามลำดับ เป็นการทำตนให้เหมาะสมในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรม แม้ว่าจะอยู่ในวัยไหน ก็ล้วนแต่เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ผุดผ่อง

เป็นอันว่าชีวิตนี้จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง และก้าวหน้าไปในทางธรรมไม่มีตกต่ำแน่นอนทีเดียว แต่ข้อสำคัญก็คือ จะต้องมีการประพฤติปฏิบัติให้สม่ำเสมอ อย่าให้มันขาด ๆ วิ่น ๆ เสีย เพราะเรื่องศีลเป็นข้อสำคัญที่เราจะต้องระมัดระวังกาย วาจา ใจทั้งหมด ให้เป็นการคุ้มครองของสติปัญญาอย่างถูกต้องขึ้นมาให้จงได้ แล้วความเสียหายที่เคยทำศีลให้ขาดทะลุด่างพร้อยไป ในขั้นไหนในแง่ไหน จะได้รู้สึกตัวเป็นการเดินตามรอยของพระเสียใหม่ เปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่เราเคยกระทำมาด้วยความประมาทเดี๋ยวนี้จะต้องทำการปฏิบัติธรรมด้วยความไม่ประมาท มันจะมีคุณมีประโยชน์แก่ตัวเอง

ถ้าเราไม่มีการสนใจที่จะอบรมข้อปฏิบัติ เพื่อให้เป็นการดับทุกข์ดับกิเลสของตัวเองอย่างแท้จริงแล้ว ตัวเองนี่แหละจะต้องมีความทุกข์แล้วทุกข์อีก หรือว่าจะต้องสูญเสียสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือจิตใจนั่นเอง ที่มันถูกกิเลสเผามาแล้ว ๆ เล่า ๆ นี่เราก็มีการรู้สึกตัวกันได้ดีมากทีเดียว เพราะว่าเรื่องการรู้สึกตัวนี้ มันทำให้กลับทางเดินได้ เช่นแต่ก่อนนี้เราเคยเดินตามกิเลสตัณหาอุปาทาน แต่เดี๋ยวนี้มามีการละการงดเว้น หรือว่า

เป็นการเดินตามรอยของพระได้ถูกต้องยิ่งขึ้น มีการพิจารณาตัวเองให้ได้ความรู้ขึ้นมาเรื่อย ๆ เพราะว่าเรื่องความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือไม่ใช่ตัวตนนี้ เป็นธรรมะในขั้นที่จะต้องอบรมพิจารณาให้เป็นการรู้จริง ถ้ารู้เรื่องนี้ได้ ทุกข์โทษที่มีอยู่ในสันดานจะจางคลายไปทีเดียว ถ้ามองเห็นความจริงในเรื่องความไม่เที่ยง มันก็ทำให้เบื่อหน่ายในทุกข์ที่ตนหลงมาแต่กาลก่อน เพราะความหลงนี้มันหลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดแล้ว ก็เกิดทุกข์เกิดโทษขึ้นมามากมาย

ถ้าไม่ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว จะไม่รู้ตัวหรือไม่รู้สึกเลย ยิ่งมีการปฏิบัติได้สอบสวนเข้าด้านใน ตรวจสอบจิตใจของตนเองอยู่เป็นประจำแล้ว มันจะจับความเป็นมายาของกิเลสตัณหาภายในตัวเองได้อย่างถูกต้อง แต่อย่าไปเข้ากับตัวเองว่ารู้แล้วก็แล้วกัน สิ่งที่ตัวเองยังไม่รู้นี้มันยังอยู่อีกมากนัก เพราะว่าสันดานนี้มันยังมีอวิชชาหรือโมหะที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่ภายใน

ฉะนั้นเมื่อเรามีการปฏิบัติธรรม และพิจารณาให้เห็นทุกข์โทษของกิเลส ตั้งแต่ขั้นหยาบ ๆ เข้ามาหาขั้นกลางหรือขั้นละเอียด ก็ล้วนแต่ต้องตรวจตัวเองด้วยกันทั้งนั้น ถ้าเป็นการตรวจด้วยสติปัญญาแท้ ๆ แล้ว มันจะจับความเป็นมายาของความรู้สึกนึกคิดเป็นความยึดมั่นถือมั่น ในความมีตัวเราของเรา หรือตัวเขาของเขาก็สุดแท้ เมื่อเรารู้ว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นมายา เป็นของหลอกชั่วคราวหรือชั่วขณะที่เราหลงยึดถือมั่น ไม่มีสาระแก่นสารอะไร แล้วเราก็ปล่อยวางได้เป็นการดับทุกข์ได้

แม้เรื่องเวทนาก็เป็นของสำคัญ ในขั้นแรกที่ออกมาจากบ้านจากเรือน เราก็นึกว่าจะออกมาจากความสับสนอลหม่านของความทุกข์นานัปการที่ยังอยู่ทางโลก หรือทางบ้านทางเรือนมันมีทุกข์มากมายนักหนา ก็ออกมาปฏิบัติเพื่อให้ห่างไกลจากทุกข์ จากความวุ่นวายทางบ้าน และเพื่อจะมารับบรรยากาศความว่างความสงบ ในการที่มาอยู่อบรมข้อปฏิบัติ และได้เห็นคุณประโยชน์ของความบริสุทธิ์ทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจเพิ่มปริมาณยิ่งขึ้น ได้ตรวจดูเวทนาทั้งภายในภายนอก จะเป็นอย่างหยาบก็ดี ละเอียดก็ดี

ที่มีการตรวจได้ภายในตัวเองทั้งหมดว่ามันซ่อนเร้นปิดบังอยู่ในเวทนาชนิดไหนบ้าง แม้ว่ามันจะคายออกมาจากเวทนาอย่างโลก ๆ แต่เมื่อมาในทางธรรมแล้ว ก็มีเวทนาอีกชนิดหนึ่งที่ยังติดอกติดใจอยู่ แม้จะอาศัยมันไปก่อน แต่ว่าไม่ใช่เป็นความสุขสงบ แล้วก็พ้นทุกข์กันแค่นี้ เพราะนี่เป็นเหมือนอาหารทางจิตใจ ได้มีการหยุดพักจากความกระวนกระวายตามเหยื่อของโลกนั้นมันขั้นหนึ่ง พวกนั้นมันสงบไปได้

ทีนี้ถ้าเราไม่ได้พิจารณาเวทนาให้ละเอียด ส่วนความรู้สึกที่เข้ามาพออกพอใจติดอกติดใจเวทนาที่มันเกิดจากความสงบระงับก็ตาม แล้วเวทนาอย่างนี้มันก็ไม่เที่ยงมันแปรปรวนไปอีก เรียกว่ามันเปลี่ยนแปลงไม่อยู่คงที่ ถ้าเราหลงมันเข้าแล้วก็จะต้องวุ่นวายไปอีกเหมือนกัน ฉะนั้นไม่ว่าเวทนานอกหรือเวทนาใน เวทนาหยาบหรือเวทนาละเอียดชนิดไหนก็ตาม เราจะต้องพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของเวทนาทุกชนิด แล้วจิตนี้มันจะได้เบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกไป **จนกระทั่งจิตมันจะค่อยเป็นอิสระขึ้นมา คือมันจะเหนือจากเวทนาขึ้นมาเรื่อย ๆ ถึงแม้ว่าเวทนาที่เป็นขั้นอาศัย เช่นกับปีติ เมื่อมีมากเกินไปมันก็จะล้นหมด** การล้นของปีติในธรรมนี้ ก็มักจะมีความเข้าใจว่าเป็นของดี อยากจะได้หรืออยากให้มันคงอยู่ อาจจะทำจิตใจให้ฟุ้งซ่านไปหลาย ๆ อย่างก็ได้ หรือเวลาปีติมันเสื่อมไป เกิดความวุ่นวายเป็นทุกข์ขึ้นมา **เมื่อไปยึดมั่นถือมั่นมันเข้า มันก็วุ่นไป เวลาที่มันเปลี่ยนนั่นแหละมันวุ่น เพราะความอยากจะได้เวทนาอย่างนี้ให้คงอยู่**

ฉะนั้นไม่ว่าเวทนาขั้นไหน เราจะต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นมายาของเวทนาทุกขั้นทุกชั้น ตั้งแต่หยาบเข้ามาหาละเอียด ก็ไม่ให้ติดอกติดใจในสุขเวทนา มันจะทำให้มีการคลายออกหมด เพราะเรื่องเวทนาตามในหลักที่พระพุทธเจ้าทรงบอกเอาไว้ตามหลักเกณฑ์ก็มีอยู่ เช่นรูปก็ไม่ใช่ตัวตนหรือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น แล้วเราก็ไม่ได้พิจารณาให้เห็นความจริงว่า รูปหรือเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณมันไม่ใช่ตัวตน ถึงแม้ว่าจะสวดได้ หรือทำการพิจารณาอยู่ก็ตาม แต่ส่วนใหญ่มันยังยึดถือเป็นตัวเราเป็นของของเราอยู่

แม้พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า พระสาวกของพระองค์พิจารณาเบญจขันธ์โดยความเป็นอนัตตา ถึงเรารู้อยู่อย่างนี้ก็ตาม ก็ยังอดที่จะยึดถือไม่ได้ มันเป็นอย่างไร ถ้าพิจารณาดูตัวเองให้ละเอียดแล้ว การเข้าใจหลักพระพุทธพจน์ที่เป็นพระพุทธภาษิต มันยังไม่เห็นแจ่มแจ้งด้วยสติปัญญานี่เอง จึงเป็นแต่เพียงความเข้าใจบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วการที่จะพิจารณาขันธ์หรือพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหล่านี้ ก็เรียกว่ายังพิจารณาไม่รู้แจ่มแจ้งชัดเจน มันจึงยังยึดมั่นถือมั่นอยู่เป็นส่วนมาก เราจึงต้องพิจารณาให้รู้จริงเห็นแจ้งขึ้นมาให้ได้ แล้วมันก็เป็นเรื่อง ๆ เดียว คือไม่ต้องไปเอาเรื่องอะไรมาก ให้พิจารณาดูทั้งกายทั้งใจที่เป็นความรู้สึกสุขทุกข์เหล่านี้ ที่มันเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกอิริยาบถนี้ เราก็พอจะกำหนดพิจารณากันได้ แต่ไม่ค่อยจะสนใจเอาหลักในตัวเอง บางทีก็ต้องไปหาหลักเกณฑ์ในตำรับตำรามากมายที่จะนำมาทำการศึกษาปฏิบัติ แต่มันมักจะผ่านไปเสียโดยมาก

แม้แต่เวทนานี้มันล่อหน้าล่อตาอยู่ทุกขณะก็ว่าได้ แต่ก็ไม่ได้สนใจพิจารณา มันก็ไม่รู้เรื่อง แล้วจะไปเลือกเอาแต่เรื่องสุขอย่างเดียว หรือการกระทบผัสสะอะไรเหล่านี้ มันก็ยังไม่เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ยังมีความหมายดีชั่วตัวตนหรือเป็นความชอบไม่ชอบที่ทำให้จิตใจหวั่นไหวโยกโคลงไปในลักษณะต่าง ๆ นานา เมื่อมีการพิจารณาดูรายละเอียดแล้วจะได้เป็นการรู้สึกว่า มันยังตกอยู่ในความโง่เขลาอยู่หลายชั้น ฉะนั้นที่จะรู้อะไรขึ้นมาบ้างก็อย่าเพ่ออวดดีไป ต้องพิจารณาไปอีก ให้มันรู้เรื่องภายในตัวของตัวเองให้เป็นการชัดเจนแจ่มแจ้งว่า ที่มันรู้ ๆ นี้มันคลายกำหนัดกอดรัดยึดถือในสิ่งอะไรบ้างก็เป็นเครื่องสอบกันได้ **ถ้ารู้ด้วยสติปัญญาจริงไม่ว่าจะรู้เรื่องอะไร เมื่อรู้แล้วไม่น่าเอา ไม่น่ายึดถือเลย เพราะมันล้วนแต่เป็นมายาทั้งหมด** ที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดดับไป ไม่มีอะไรเป็นสาระเลย ยิ่งพิจารณาไปแล้วมันน่าเบื่อหน่ายมากที่สุดไม่น่าหลงไม่น่ายึดถืออะไรทั้งหมด

และคำตรัสของพระพุทธเจ้าก็ได้สรุปเอาไว้ตอนสุดท้ายที่ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เราก็เอามาพูดได้ แต่พื้นของจิตมีอวิชชา คือยังไม่รู้จริงนั่นเอง

มันก็เพียงแต่พูดได้ ส่วนใจจริงมันยังมองไม่เห็นความจริง มันเห็นแต่เพียงสัญญาจำได้ ก็เอามาว่า ไม่ว่าใคร เมื่อฟังแล้วรู้แล้วก็เอามาพูดได้ ไม่ว่าในพระพุทธภาษิตบทไหน ก็เอามาพูดได้เหมือนกัน แต่มันยังไม่ได้เอามาพิจารณาให้เห็นด้วยใจจริงว่า เมื่อรู้แล้ว มันไม่น่ายึดมั่นถือมั่นเลย มันจะย้ำอยู่อย่างนี้เรื่อยไป **ถ้ามันไม่หลอกตัวเองมากเกินไป มันจะต้องย้ำอยู่อย่างนี้ ถ้ายังไม่เบื่อหน่ายคลายกำหนัด ก็แปลว่ายังไม่รู้จริง** ถ้ารู้จริงแล้วมันต้องเบื่อหน่ายคลายกำหนัด แล้วเวทนาทั้งหลายแหล่ที่เกิดจากผัสสะดีชั่วอะไรทั้งหมด มันจะไร้ความหมายไปทุกที่ เพราะไม่รู้ว่าจะไปยึดถือมันขึ้นมาทำไม ยิ่งซักถามเข้ามาหาตัวเองเท่าไร มันจะเห็นความเป็นมายา เชื่อไม่ได้เลยแม้มันจะบอกว่ารู้อย่างนั้นรู้อย่างนี้ แต่แล้วก็ยังกลับกลอกหลอกหลอนอยู่นั่นเอง ถ้ารู้จริงแล้วจะต้องเบื่อหน่ายคลายกำหนัด **ต้องยันเข้ามาหาตัวเองอย่าให้มันอวดเก่งไปเลย ถ้ามันขึ้นอวดเก่งมากมายไปแล้ว ทุกข์มันจะท่วมทับจิตใจมากขึ้นทุกทีเพราะยิ่งแก่พรรษามันก็จะยิ่งแก่รู้แก่อวด**

ทีนี้จะต้องย้อนกลับเข้ามาจับความเป็นมายา ภายในตัวเองที่มันยังไม่รู้จริง นี่มันยังสับปลับกลับกลอกหลอกลวงอยู่มากมายนัก ทุก ๆ ขณะที่อยู่กับทุกข์ก็ยังไม่รู้จักทุกข์ ยังจะเอาความสุขอยู่นั่นเอง แม้จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ต้องการจะเปลี่ยนเอาความสุข มันก็ยังมัวเมาเพลิดเพลินอยู่ ทั้งที่กลุ่มก้อนนี้ก็เป็นเรือนไฟไหม้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ถ้าไปเอ่ยว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ว่ารู้แล้ว มันบอกเสียเลย มันอวดดีอย่างนี้ ถ้าสอบกันดูจริง ๆ แล้วมันจะจับโกหกตัวเองได้ว่า **ที่รู้ ๆ นี้มีเพียงส่วนน้อย แต่ที่ไม่รู้ยังมากมาย ยังคลำยังงมอยู่ในที่มืด** นี่มันจะต้องพิจารณาซักฟอกอย่างไรดีจึงจะทำลายความไม่รู้หรือความมืดมัวภายในจิตใจให้กระจ่างแจ้งออกไปให้ได้ หรือจะพิจารณาไปรอบ ๆ นอก ก็ยังพอจะเห็นได้ไม่ยาก แต่ถ้าพิจารณาเข้ามาข้างในแล้ว มันรู้ยากที่ตรงพวกกิเลส ตัณหา อุปาทาน มันยังห่อหุ้มจิตใจอยู่ แล้วสติปัญญาก็มีเท่าแสงหิ่งห้อย ไม่พอกับการไปทำลายโมหะที่มันมืดเหมือนกลางคืนนั้นได้

ที่นี้เราจะพินิจพิจารณาหนทางอย่างไรดี ที่จะมองย้อนเข้ามาหาตัวเองให้มากที่สุดที่จะมากได้ **เพราะถ้าขืนเพลิดเพลินไปกับอารมณ์ ที่มันหลอกลวงภายนอกแล้ว มันจะตกเหวตกไฟตายหมด** นี่มันจะโง่ไปถึงไหน ถ้าสอบเข้ามาภายในตัวเองแล้ว มันจึงจะจืดจางไปได้ ไม่ว่าเรื่องของโลกสารพัดอย่าง ไม่รู้ว่าจะรู้ไปทำไม จะจำไปทำไม จะยึดถือไปทำไม ล้วนแต่ไม่มีสาระอะไรสักอย่างเดียว ยิ่งมองแล้วมันยิ่งน่าเบื่อ จนกระทั่งการจะพูดปรารภอะไรกัน ตามเรื่องตามราวของโลก ๆ มันก็รู้สึกว่าเมื่อยปากเปล่า ๆ ถ้าเราจะพูดกันเรื่องโลกเรื่องดีเรื่องชั่วเรื่องคนเรื่องของมันก็เหนื่อยเปล่า ๆ

ฉะนั้นจึงเห็นอยู่แง่เดียวว่า ควรจะนิ่งดีกว่า แม้จะพูดก็พูดด้วยสติปัญญา แต่ก็พูดให้น้อยที่สุดดีกว่า ถ้าขืนทำปากอยู่ไม่สุขเที่ยวพูดเพ้อเจ้อไปแล้ว มันไม่ได้อะไรเลย มีแต่เพิ่มทุกข์เพิ่มโทษให้แก่ตัวเอง ศีลก็ไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นมาได้ เมื่อมาพิจารณาตัวเองแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันคุ้นเคยมาแต่กาลก่อนเดี๋ยวนี้มันจืดจางว่างเปล่าไป ไม่ว่าจะผิดถูกดีชั่วอะไรทั้งหมด มันขี้เกียจเต็มทีแล้ว เพราะไม่รู้ว่าจะเอาไปไหน จะยึดถือไปทำไม ตกลงว่าการมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ไม่ต้องการอะไร มีอย่างเดียวที่จะพิจารณาปล่อยวางมันดีกว่า หรือสุขทุกข์ดีชั่วเหล่านี้มันก็ของหลอก ๆ ไม่มีอะไรเป็นจริงเป็นจังเลย ตัวเราตัวเขามันก็ปั้นขึ้นน้ำเป็นตัวยึดถือขึ้นมา แล้วมันก็ทุกข์ไปเปล่า ๆ ตกลงให้มันว่างอย่าเอาอะไรเลย อย่ายึดถือเป็นตัวเราของเราเลยให้จิตมันว่าง ปล่อยวางให้หมดดีกว่า ถ้าขณะไหนมันไปหยิบฉวยอะไรขึ้นมา ก็จะได้รู้ว่านี่มันตัวโง่ตัวหาเรื่อง แล้วมันธุระอะไรของตัวที่หาเรื่องออกไป จะต้องสวนกลับเข้ามาอย่างนี้ เหมือนกับพญาราชสีห์ ถ้าใครไปยิงพญาราชสีห์แล้ว จะต้องสวนกลับเข้ามาหาคนยิง แต่ถ้าเราเอาก้อนดินปาสุนัขหรือเอาไม้ไปเขี่ย มันก็จะมากัดไม้หรือมากัดก้อนดิน

ฉะนั้นเรื่องการปฏิบัติไม่ได้ไปเอาเรื่องข้างนอก ต้องหวนกลับมาหาตัวโง่ของตัวเอง ให้เป็นการจับผิดได้ในตัวเอง แล้วมันจะเกิดสติปัญญารู้เห็น

ข้อเท็จจริงภายในตัวเองเสร็จทีเดียว ไม่ว่ามายาของกิเลสตัณหาประเภทไหนที่จะเกิดขึ้นมา ทำจิตใจให้เศร้าหมองเร่าร้อนไปอย่างไร แต่นี่มันจับได้มันรู้ได้ จึงเพียรเผาสิ่งเหล่านี้ได้ คือมองเห็นมันอยู่ต่อหน้าต่อตาทุกขณะว่า พวกนี้มันเป็นมายาเชื่อไม่ได้ อย่าไปเอาดิบเอาดีอะไรกับมันเลย ถึงแม้ว่าเราจะมีการพูดธรรมะ หรือเผยแพร่ธรรมะออกไปก็ตาม แต่ก็ไม่ได้เป็นการยึดมั่นถือมั่นอะไร เป็นแต่เพียงว่ามีกิจก็ทำไปตามสมควรเท่านั้น เสร็จแล้วต้องปล่อยวางหมด เพราะว่ามันก็ไม่ต้องการอะไร ไม่เอาอะไรทั้งหมด มันรู้สึกด้วยใจจริง แล้วมีการคลายออกทั้งหมดไม่ว่าจะเคยหลงรสอร่อยในเรื่องอะไรในสิ่งอะไร เดี๋ยวนี้มันจืดจางว่างเปล่าไป

เมื่อได้เดินตามรอยของพระอรหันต์ถูกทางแล้ว เรื่องที่จะยึดมั่นถือมั่นอะไรมันเข็ดไปเอง เพราะถ้าตามรอยยักษ์รอยมารแล้ว มันสนุกสนานให้ยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา แต่ถ้าตามรอยของพระแล้วมันจืดจางว่างเปล่าเรื่อยไป เมื่อมองเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นของเปล่า ๆ ไม่น่าเอาในอะไร มันน่ารังเกียจมากขึ้นทุกที เพราะความมีมายาสาไถยภายในตัวเองนี้ มันสับสนอลหม่านมาก ทั้งความปรุงความคิด ความจำ ความยึดถือตัวตนเหล่านี้ มันก็คอยสอพลอก่อเรื่องอยู่ทั้งนั้น แม้จะฟังธรรมะมันก็ไม่ได้เอาธรรมะมาประพฤติปฏิบัติ หรือว่าอ่านข้อความคำสอนของพระพุทธเจ้ามากมายก่ายกองเท่าไร ล้วนแต่เป็นของดีมีประโยชน์ แต่มันก็แค่จำได้ประเดี๋ยวมันก็ลืมหมด จิตใจจึงได้ตกอยู่ในความมืดไม่ได้รับแสงสว่างตามสมควรที่จะได้รับ

เมื่อพิจารณาดูให้รู้รายละเอียดแล้ว ในชีวิตประจำวันที่ได้เดินตามรอยของพระถูกต้อง มันจะเห็นคุณค่าอย่างไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาพรรณนาได้ เพราะคุณค่าของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ภายในจิตใจนี้ ไม่รู้ว่าจะเอาไปเปรียบกับอะไร มันเป็นความดับทุกข์พ้นทุกข์อยู่ภายในตัวเองทั้งหมด ถ้ารู้คุณค่าของธรรมะหรือรู้คุณพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ด้วยใจจริงแล้ว มันจะเปลี่ยนจากนิสัยเดิมได้คือ

นิสัยของปุถุชนคนที่หนาไปด้วยกิเลส แล้วมันจะเปลี่ยนเป็นความรู้สึกขึ้นมาใหม่ ชำระชะล้างมลทินภายในตัวเองให้เป็นการคลายออกไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะเห็นความจริงที่ว่าถ้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งอะไรแล้ว มันล้วนแต่มีความทุกข์อยู่ในตัวเองทั้งนั้น ถ้าจะไปบอกว่า ความยึดมั่นถือมั่นมันมีคุณมีประโยชน์อย่างนั้นอย่างนี้ นี่เป็นคำพูดของยักษ์ของมารของปีศาจของคนโง่เขลา เพราะมันยังมองเข้าภายในจิตใจไม่ทั่วถึง ก็ยังยึดมั่นในความมีตัวเราของเราอยู่

ฉะนั้นถ้าใครมีดวงตาคมที่มองเข้าด้านในอยู่เสมอแล้วจะรับประกันได้ว่า สันดานที่เคยยึดมั่นถือมั่น อวดดิบอวดดี เย่อหยิ่งจองหอง ยกหูชูหางอะไรเหล่านี้ มันจะเรียบร้อยสงบเสงี่ยมเจียมตัวมากขึ้นทุกที **ข้อปฏิบัติมันต้องเข้าข้างใน ถ้าไม่เข้าข้างในหรือเอาแต่ชื่อมาพูดมาบอก นั่นแหละมันหลอกเป็นคนลวงโลกระวังให้ดี** ถ้ามันไม่ลวงโลกอยู่ในตัวของตัวเองแล้ว สติปัญญาจะจัดการหมดทีเดียว เป็นการดับทุกข์ดับกิเลสภายในตัวเองได้เงียบกริบไปเลย ไม่ต้องพูดกับใครสักคำก็ได้ ที่บอก ๆ นี่มันยังไม่รู้จริง มันรู้อะไรขึ้นมานิด ๆ หน่อย ๆ มันมาพูดเสียหมด แต่รู้จริงนี่มันรู้แล้วมันนิ่งเงียบมันปล่อยวางอยู่ในตัวรู้นั่นเสร็จ นี่ต้องรู้อย่างนี้ดีกว่า ถึงแม้ว่าจะไม่พูดเลยสักคำเดียวก็มีความรู้เต็มที่อยู่ข้างใน เป็นความคืนคายถ่ายถอนอยู่ข้างในแม้การกระทบผัสสะจะเป็นดีชั่วอะไรทั้งหมด มันไม่เอาใจใส่ หรือว่าเผลอสติยึดถืออะไรเข้า พอรู้ขึ้นมาก็ปล่อย ไม่เอา มันเข็ด เพราะเคยจับไฟแล้วมือมันพอง ทีนี้ก็เลยไม่อยากจะจับฉวยอะไรขึ้นมา มันจืดจางว่างเปล่าไป ที่เคยหลงรักก็จืดจางไป ที่หลงชังก็จืดจางไป

ถ้ามันถูกทางมัชฌิมาได้แล้วมันเรียบร้อยไปเอง ไม่ว่าจะทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่านในแง่ไหนสิ่งใด ทำแล้ว ๆ ไป ไม่ต้องไปเอาอะไร เพราะว่าไม่มีตัวจะไปเอาเป็นของของตัวขึ้นมา มันทำชนิดที่ทิ้งไป ปล่อยไปวางไป แล้วก็ได้ความว่างหรือความสะอาดของจิตขึ้นมาแทน ถึงเราไม่อยากได้แต่มันก็มีเอง แล้วไม่ต้องไปอยากได้อะไร

ถ้ายังอยากได้มันก็วุ่น ให้มีการเสียสละปล่อยไป วางไป ถ้าเป็นอยู่อย่างนี้เป็นการเดินตามรอยของพระอรหันต์ได้ เพราะว่าไม่ต้องเอาอะไรมาก ไม่ต้องรู้อะไรมาก รู้เข้าไปในจิตในใจ ที่รู้แล้วมันก็เบื่อหน่ายเอือมระอา หรือสุขทุกข์อุเบกขาเหล่านี้ มันก็เป็นของหลอก ๆ ลวง ๆ ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปทั้งนั้น จะไปเอาอะไรสักอย่างก็ไม่ได้ในขันธ์ทั้งห้านี้

ถ้าเราพิจารณาให้ละเอียด ตามเห็นความเป็นของว่างจากตัวตนโดยส่วนเดียว ทั้งสุขทุกข์อะไรทั้งหมดก็ว่างจากตัวตนไปเลย แล้วอย่าไปหลงว่าเป็นความสุขขั้นนั้นขั้นนี้ก็ไม่เอา ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงของอาศัยเท่านั้น ที่เราต้องกินต้องถ่ายบำรุงรูปอยู่นี้ ก็เพียงแต่อาศัยเรือนไฟไหม้อยู่ แล้วก็ไม่ใช่เป็นตัวเราของเราอะไร **ให้จิตใจมันเป็นอิสระและรู้ว่าในเรือนไฟไหม้นี้มีพระธรรมราชาอยู่ นี่ต้องค้นให้พบว่ามีพระธรรมราชาอยู่ในเรือนไฟไหม้อย่างไร ถ้าไม่รู้แล้วก็ไม่รู้จักธรรมะเลยว่า** เรือนไฟไหม้ทั้งหมดนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ว่ามีพระธรรมราชาอยู่ นี่มันน่าค้นน่าดูนัก ชนิดที่มันเหนือเวทนาได้ แต่ถ้าใครไม่รู้เรื่องนี้เอาไว้ก่อน เวลาที่มีทุกข์เป็นการแตกดับไปในครั้งสุดท้ายก็ตาม หรือว่าในขณะปัจจุบันก็ตาม ที่ยังไม่ได้คืนคายถ่ายถอนความมีตัวมีตนในรูปนามขันธ์ห้านี้แล้ว มันจะติดตายอยู่นี่เอง มีการยึดมั่นถือมั่นต่อไปอีก แล้วมันจะออกไปไม่พ้นจากวัฏฏสงสาร **เพราะวัฏฏสงสารนี้ก็เป็นเรื่องความยึดถือของอุปาทานขันธ์ หรือว่าจะย่อลงมาก็คือเวทนานี่เอง เวทนานี้เป็นวัฏฏสงสาร ถ้ามันเหนือเวทนาได้ มันก็ออกจากวัฏฏสงสารได้** เข้าใจโดยย่อ ๆ อย่างนี้ก็ได้แล้วมันจะได้ไม่เข้าไปหลงรสอร่อยของเวทนา แม้ว่ามันจะมีทุกข์เกิดขึ้นมามากมายเท่าไร จะได้รู้จักปล่อยรู้จักวางเสียบ้าง มิฉะนั้นก็ยึดมั่นถือมั่นทำให้จิตใจกระวนกระวาย เร่าร้อนเศร้าหมองไป

เพราะฉะนั้นเรื่องทุกข์มันจะทำให้ฉลาดแต่เรื่องความสุขแล้วมันจะทำให้โง่ จะต้องปล่อยมันทั้งสองอย่าง แล้วนั่นแหละมันจึงจะพ้นไปได้ คือว่าเหนือ

เวทนาได้ ตามในหลักเกณฑ์ท่านก็มีแสดงไว้เป็นการถูกต้อง แต่เรามันโง่ไปเองแล้วจะไปโทษใคร การที่จะพิจารณาตัวเองให้เห็นแจ้งแทงตลอด ก็ไม่ได้นำมาพิจารณา มันกลับไปยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา การปฏิบัติก็ไม่เป็นการออกไปจากวัฏฏสงสารได้ เพราะถ้ามีความปรารถนาจะให้พ้นออกไปจากทุกข์โดยประการทั้งปวงแล้วจะต้องศึกษาพิจารณาเวทนาที่เนื่องกับกายหรือเนื่องกับจิตให้เป็นการแจ่มแจ้งในความว่างจากตัวตนให้ได้ ถ้ายังมีเป็นตัวเราสุขตัวเราทุกข์อยู่อย่างนี้แล้ว หนทางปฏิบัติที่จะออกไปสู่นิพพานนั้น มันไปไม่ได้ มาติดอยู่นี่เอง ที่นี้จะต้องพิจารณาปล่อยวางอย่างไร **อย่าไปเข้าใจเอาว่าสุขนี่มันดี หรือว่าชาตินี้ยังไม่พอ ปรารถนาชาติหน้าต่อไปอีก ต้องให้เห็นว่านี่มันไม่เที่ยงทั้งนั้น สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง**

เรื่องเวทนานี่จะต้องพิจารณาให้เห็นประจักษ์ชัดให้ได้ แล้วความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดก็จะมีขึ้นมา ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วมันก็กอดรัดยึดถืออยู่นี่เอง มันไม่ได้คืนคายถ่ายถอนออกไป แล้วมันก็ไม่พ้นทุกข์ได้ มันน่าค้นคว้าจริง ๆ ในเรื่องนี้แล้วเราจะพิจารณาที่จะละตัณหาทุกอิริยาบถนี่เราจะทำการละมันอย่างไร รู้มันอย่างไร มีการพิจารณาให้เห็นว่าเวทนาเป็นของเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างไร ทั้งเวทนาภายนอกเวทนาภายในหรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะ และเวทนาที่เกิดจากจิตที่สงบก็ตาม เราจะต้องมองมันให้ลึกซึ้งเข้าไป อย่าให้มันไปกอดรัดเวทนาชนิดใดชนิดหนึ่ง แม้จะเป็นความสุขสงบก็อย่าไปยินดี เพราะว่ามันเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อเราอ่านความไม่เที่ยงให้ทั่วถึง ทั้งสุขทั้งทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์แล้วจิตนี่มันจะคลายออก **ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ ความมัวเมาเพลิดเพลินอยากได้สุขเวทนามันจะยิ่งเกาะเกี่ยวรัดรึงมากเข้าอีก จะทำให้ทนทุกข์ทรมานอยู่ในวัฏฏสงสารอย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ ชนิดที่เราก็ไม่รู้สึกตัวได้ง่าย ๆ เลย**

แม้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้สรุปเอาไว้สั้น ๆ เราก็มักจะผ่านไปคือว่าอยากจะฟังให้มาก รู้กันให้มากไปเสียหมดแม้แต่ข้อเดียวก็ไม่ได้พิจารณาให้รู้ แล้วมันก็ไม่

เบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกไปได้จึงย้ำอยู่ในเรื่องเวทนานี้ให้มาก เพราะถ้าไม่ย้ำซ้ำซากก็อาจจะข้ามไปเสียหรือว่ามันรู้แล้ว เรียกว่าเวทนานี้เรารู้แล้ว แต่อย่าได้มีความสำคัญว่ารู้แล้วเลย เพราะเวทนานี้มันมีอยู่เสมอทุกขณะก็ว่าได้ ขอให้พิจารณาค้นคว้าเวทนาให้เป็นการรู้จริงแจ่มแจ้งชัดใจ มันจึงจะเบื่อหน่ายคลายกำหนัดจากรูปนามขันธ์ห้านี้ออกไป

ตามหลักท่านก็บอกว่ารูปนี้ที่จะมีความเอร็ดอร่อยขึ้นมาได้ ก็เพราะว่ามีสุขเวทนาประกอบ ที่มันหลงเวทนาอยู่นี้ เพราะมันหลงกายเนื่องกับรูป ทีนี้ที่เป็นขั้นของเวทนาล้วน ๆ ก็ไปติดเอาสุขเวทนา ทีนี้ขั้นสัญญาที่ประกอบด้วยสุขเวทนาก็มีความหลงรสอร่อยของมันอีก หรือว่าสังขารที่ประกอบไปด้วยสุขเวทนาก็ไปหลงรสของมัน จนกระทั่งว่าจิตใจหรือวิญญาณที่ประกอบไปด้วยสุขเวทนา ก็ไปหลงรสอร่อยของมัน เพราะฉะนั้นในเรื่องเวทนาอย่างเดียวนี้ ถ้าจะทำการค้นคว้าพิจารณาให้ได้รายละเอียดแล้ว ก็มีการปล่อยวางเวทนาให้ได้จากขั้นหยาบ ๆ เข้าไปถึงขั้นละเอียด จะได้ไม่เพลินต่อเวทนาทั้งภายในภายนอก แล้วสติปัญญาที่รู้เห็นความจริงของเวทนามันจะทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนัดเรื่อยไปทีเดียว

จึงขอให้ผู้ปฏิบัติพยายามพิจารณาเวทนากันดีกว่า อย่าเอาเรื่องอื่นเลย มันมากเกินไป แล้วบางทีชีวิตนี้ก็อยู่ไม่ได้นานหรอก ให้กำหนดพิจารณาค้นคว้าเรื่องเวทนาให้เป็นการแจ่มแจ้ง แล้วขณะไหนที่มีเวทนาจัด ๆ ขึ้นมา มันจะได้มีเครื่องมือสำหรับละเวทนา ปล่อยวางเวทนา นี่ก็มีตัวอย่างคือว่า อุบาสกเปลี่ยน รักแซ่ เมื่อขณะป่วยหนัก คนพยาบาลจะให้กินอาหารหรือกินยาเพื่อระงับเวทนา แต่ท่านก็บอกว่า เวทนามันไม่มีแล้วจะกินเข้าไปทำไม ส่วนคนฟังฟังผ่านไปหมด ไม่รู้ว่าคำ ๆ นี้เป็นคำที่พ้นเวทนาแล้ว ฉะนั้นคนที่ไม่ได้ปฏิบัติ เมื่อได้ฟังคำ ๆ นี้แล้ว ก็ไม่เห็นว่าเป็นของสำคัญ แต่คำว่าไม่มีเวทนานี้มันน่าสนใจ เพราะร่างกายนี้ก็ประกอบไปด้วยทุกขเวทนาเผ็ดร้อนอยู่ทั้งนั้น แต่ว่าจิตนี้มันพ้นไปจากเวทนาจึงว่าไม่ต้องกินยา ไม่ต้องกินอาหาร นี่เป็นคำพูดที่หลุดพ้นไปจาก

เวทนาตัณหา จึงควรจะถือเป็นแบบอย่างสำหรับการซักฟอกตัวเราเอง ให้พบเข้ากับภาวะของจิตที่มันเหนือเวทนาได้ เพราะว่าถ้ามันยังตกอยู่ใต้อำนาจของเวทนาแล้ว การปฏิบัติก็อยู่ในสังสารวัฏอยู่ในโลกนี้เอง **ถ้าจิตมันเหนือเวทนาได้นั่นแหละจะผ่านไปสู่โลกุตตระได้** แล้วต้องมีการปฏิบัติเพื่อพิจารณาเวทนาทั้งภายในภายนอก ส่วนสัญญา สังขาร วิญญาณ มันก็ไร้ความหมายไปเอง

เพราะฉะนั้นจึงต้องย้ำเรื่องเวทนา เพื่อให้รวมข้อปฏิบัติเป็นการลัดสั้นที่สุด ในการที่จะปล่อยเวทนา อยู่เหนือเวทนาได้หรือไม่ได้ ทำข้อปฏิบัติเพียงย่อ ๆ เท่านี้ **ถ้าเหนือเวทนาได้ ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานโดยตรง** แต่ถ้ายังปล่อยวางเวทนาไม่ได้ ยังกอดรัดยึดถือ ก็เป็นการปฏิบัติอยู่อย่างโลก ๆ ขอให้ผู้ปฏิบัติเอาไปสอบดูให้รู้ข้อเท็จจริงโดยย่อ ๆ แต่เพียงเท่านี้.

ปฏิบัติเพื่อตรวจโรคกิเลส

๑๔ มีนาคม ๒๕๑๕ (กลางคืน)

เรื่องการอบรมจิตภาวนา มันต้องรู้เรื่องภายในตัวเองและต้องพิจารณาให้รู้ของจริง เพราะว่าของจริงที่มีอยู่ภายในตัวเองนี้ ก็ไม่ค่อยจะรู้อะไรนัก ส่วนข้างนอก ๆ ก็รู้กันได้ง่าย แต่ของจริงที่มันปรากฏอยู่ภายในกายในจิต ทำไมจึงรู้ได้ยากนักหนา ก็เพราะมันยังใหม่ต่อการศึกษาหรือเพราะความยึดมั่นถือมั่นที่มีมามากมายนั่นเอง ทีนี้จะมาศึกษาให้รู้เรื่องการปล่อยวางมันจึงเป็นของยาก มันถนัดที่จะยึดมั่นถือมั่นเสียหมด ถ้าไม่ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว จะไม่รู้เรื่องการยึดมั่นถือมั่นเลยว่ามีลักษณะเป็นความทุกข์อยู่ในตัวเองอย่างไร ถึงแม้ร่างกายจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไร แต่ทุกข์ของกิเลสที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในด้านจิตใจมันมากมาย และเป็นของลึกลับซับซ้อน

การปฏิบัติที่ได้ฝึกทำกัมมัฏฐานก็ไม่ใช่เพื่ออะไรอื่น เพื่อให้จิตสงบ แต่การทำจิตให้สงบนั้นมันยาก เพราะจิตมันชอบเที่ยวไปตามอารมณ์ ฉะนั้นทุกข์โทษของจิตที่ประกอบไปด้วยอวิชชาตัณหา จึงเป็นของเห็นโทษยาก อย่าว่าแต่จะละ จะเพิกถอนทำลายเลย การเห็นโทษนี้ก็ยังยาก เพราะโทษที่เกิดขึ้นมาในจิตในใจ มันเป็นของละเอียด หรือกิเลสหยาบ ๆ ที่เป็นความรู้สึกได้เช่น เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เหล่านี้ ที่ยังเป็นขั้นหยาบ ๆ ก็พอจะรู้ได้ ที่เป็นขั้นกลาง ขั้นละเอียดมันรู้ยาก แล้ว **จิตที่ประกอบด้วยกิเลส ซึ่งเป็นการระทมทุกข์อยู่ภายใน มันเป็นเชื้อโรคที่ไม่มีอะไรจะร้ายเท่า ส่วนมากก็เห็นโทษทางร่างกายมากกว่าโทษทางจิตใจ** ฉะนั้น การศึกษาธรรมะหรือการปฏิบัติธรรมะ จึงเป็นของที่จะต้องรู้ทั้งสองด้าน และการควบคุมก็ต้องควบคุมกายด้วย เพราะเป็นความรู้สึกอยู่ในตัวเองที่มีความยึดมั่นถือมั่นว่า กายนี้เป็นตัวเราเป็นของของเรา หรือเป็นหญิงเป็นชายอะไรก็สุดแท้ ล้วนแต่ต้องศึกษาให้รู้เรื่องของกายว่า มันประกอบไปด้วยธาตุ เช่น ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เหล่านี้

จะต้องพิจารณาแยกธาตุออกดู ที่มันรวมเป็นตัวเรานี้ ก็ดูซิว่ามีอะไรบ้างเป็นตัวเราจริงจัง ต้องพิจารณาให้รู้ลักษณะของกายทั้งหมด ที่เป็นเรือนร่างสำหรับเป็นที่อาศัยของจิตหรือวิญญาณ การทำกัมมัฏฐานเพื่อจะพิจารณาเรื่องของกายว่ามันเป็นอสุภะ ที่ไม่มีความสวยงามอะไร อย่างที่ผู้ปฏิบัติเคยพิจารณามาแล้ว เหมือนบทปัจจเวกขณ์จตุปัจจัยสี่ คือก่อนที่จะนุ่งห่ม หรือบริโภคอาหารที่อยู่อาศัยหรือหยูกยาอะไรเหล่านี้ ให้พิจารณาโดยความเป็นธาตุและเป็นของปฏิกูล ที่ต้องมีจตุปัจจัยสี่เป็นเครื่องอาศัย เพราะร่างกายนี้เป็นของชั่วคราว มีการเสื่อมสิ้นเปลี่ยนแปลงไป ถ้าไม่ได้พิจารณาแล้วมันกอดรัดยึดถือเป็นตัวเราเป็นของของเราเหนียวแน่นนัก

ฉะนั้นบทกัมมัฏฐานโดยมาก ก็เพื่อจะให้เพ่งพิจารณากาย ตลอดทั้งเวทนาก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ได้พิจารณาเรื่องกาย เรื่องเวทนา เรื่องจิต เรื่องธรรม เหล่านี้แล้วเป็นอันว่าไม่รู้เรื่องอะไรเลย การศึกษาและปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่เรื่องอื่น เรื่องพิจารณากายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต พิจารณาธรรมในธรรม มันเรื่องเท่านี้ จึงต้องแยกให้รู้เป็นอย่าง ๆ ไป เมื่อจะรู้เรื่องกายก็ให้รู้เรื่องจริงว่า ที่ประชุมของกายทั้งหมด ก็สักแต่ว่าธาตุ ถ้าไม่รู้เรื่องนี้แล้วการที่จะศึกษาต่อไป ก็เรียกว่ายังไม่รู้ธรรมะนั่นเอง แม้จะมีศีลมีสมาธิมีปัญญาก็ไม่ใช่เรื่องอื่น **ข้อรวบยอดของการศึกษาหรือการปฏิบัติ ต้องเข้ามารู้อย่างนี้ ต้องพิจารณาให้เห็นว่ามันไม่เที่ยงเป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้อย่างไร**

ล้วนแต่เป็นปัญหาสำคัญที่จะต้องศึกษาพิจารณาให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง ไม่ใช่เรื่องเรียนรู้อะไรมาก ๆ เป็นเรื่องรู้ข้างในกายในจิตใจ **การอยากจะเรียนรู้มากเกินไปมันจึงไม่รู้ความจริงภายในตัวเอง จึงเป็นแต่เพียงความจำได้** แล้วนำมาคิดเอาบ้าง **มันก็จนปัญญาในการที่จะดับทุกข์ดับโทษของตัวเอง** เพราะมันไม่รู้เรื่อง เหมือนกับเป็นโรคอยู่เต็มตัว แต่ก็ไม่รู้ กลับว่าสบายดี โรคทางกายก็ยังพอจะรู้ได้ แต่โรคทางจิตนี้ถ้าไม่ได้ปฏิบัติแล้วไม่รู้เรื่องเลย ปล่อยให้จิตใจเพลิดเพลินไปกับอารมณ์ต่าง ๆ นานา

ฉะนั้นการปฏิบัติที่พิจารณาให้รู้เรื่องของตัวเอง จึงนับว่าเป็นลาภอย่างประเสริฐ จะรู้อะไรก็สู้ไม่ได้ ความทุกข์ก็ลดน้อยลงไป ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นมันคลายออกไปได้ มันมีผลมีความพิเศษอย่างนี้จริง ๆ **แม้ชีวิตนี้จะมีความเจ็บความตาย ก็ยังพิจารณาเห็นว่าเป็นของธรรมดา ไม่กอดรัดยึดถือ เพราะจะกอดรัดยึดถือเท่าไรมันก็ไม่ฟังเสียง จะต้องเปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ไป** เมื่อมีความรู้แล้วมันจะได้ปล่อยวาง มันว่าง เรียกว่าว่างจากตัวเราของเราออกไปได้เรื่อย ๆ แม้ยังไม่ถึงที่สุด การอบรมข้อปฏิบัติต้องมีการเจาะจงอย่างนี้ พิจารณาให้เห็นกายในกายโดยความว่างจากตัวตน ไม่ใช่เป็นตัวเราเป็นของของเรา ต้องกินต้องถ่ายต้องเยียวยาไปตามธรรมดาเหมือนกัน แต่ความยึดมั่นถือมั่นมันคลายออก ไม่ว่าสุขทุกข์อะไรทั้งหมด จะเป็นทุกข์กายหรือทุกข์ใจก็ตาม ต้องพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง แล้วมันก็คลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้ ข้อปฏิบัติจึงพิเศษอย่างนี้ว่า การศึกษาเรื่องของชีวิตมันเป็นเรื่องจริงอยู่ในขบวนนี้ทั้งหมด จนกระทั่งมีการเห็นทุกข์โทษของกิเลสตัณหาอุปาทานละเอียดลึกซึ้งเข้าไปทุกที แล้วก็ทำให้คืนคายถ่ายถอนเบาบางไปเรื่อย ๆ ก็รู้ได้เฉพาะตนด้วยกันทั้งนั้น แล้วแต่ใครจะมีสติปัญญาพิจารณาได้รายละเอียดแค่ไหน และปล่อยวางออกไปได้ทั้งภายนอกภายใน ก็มีผลพ้นทุกข์อยู่ในตัวเองทั้งหมด จึงต้องมีการย้ำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น **ต้องพิจารณาให้รู้ลักษณะความยึดมั่นถือมั่นว่า มันมีลักษณะเป็นอย่างไร? แล้วเป็นทุกข์อยู่อย่างไร? ในขณะที่มีความยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา** การศึกษาการปฏิบัติธรรมะมันต้องรู้ ถ้าไม่รู้เรื่องนี้ก็เรียกว่าไม่ได้ศึกษาธรรมะ ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ฉะนั้นการที่เข้ามาศึกษาพิจารณาตัวเองได้รู้ทุกข์โทษของกิเลส และดับทุกข์โทษของกิเลสได้ **จึงมีความเชื่อชนิดที่ไม่ได้เชื่องมงาย เป็นการเชื่อที่ได้รู้เห็นข้อเท็จจริงภายในตัวของตัวเอง** เรียกว่ามีศรัทธาแท้ เพราะเชื่องมงายนั้นไม่ใช่เป็นศรัทธา

คำว่า "เชื่อ" นี้มันต้องประกอบไปด้วยปัญญาที่จะต้องพิจารณาแล้วก็เชื่อ **ศรัทธากับปัญญาจึงต้องควบคู่กันไว้ หรือจะคิดคาดคะเนเอาเองในลักษณะ**

อย่างนั้นอย่างนี้ก็ไม่ได้ ถ้าจะเป็นนักศึกษาแล้วก็ต้องพยายามพิจารณาให้รู้เหตุผล มันขั้นไหน ขั้นนอกหรือขั้นในต้องรับรู้รับฟังเอาไว้ทีหนึ่งก่อน ยังไม่เชื่อทีเดียวก็ได้ แต่ต้องสอบให้รู้เหตุผลด้วยใจจริง จึงจะทำให้การศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมะไม่เป็นไปอย่างงมงาย และจะเป็นการอ่านข้อเท็จจริงภายในตัวเองได้รายละเอียดเรียบไป เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้ามีเหตุผล และหลักตัดสินธรรมวินัยก็ต้องรู้เอาไว้เหมือนกัน ที่มีอยู่แปดข้อในโคตมีสูตรหรือในกาลามสูตรที่มีข้อห้ามสิบข้อ สำหรับผู้ปฏิบัติควรสนใจควรจะรู้ เพื่อป้องกันไม่ให้รู้ผิดเห็นผิด เป็นการยึดมั่นถือมั่นอะไรขึ้นมา ที่ไม่ถูกตรงต่อแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ **คนที่จะศึกษาหรือปฏิบัติธรรมะให้ถูกทางต้องปรับศีลหรือทิฏฐิให้ถูกต้องเสียก่อน แล้วนั่นแหละการศึกษาจึงจะถูกทาง การปฏิบัติก็จะไม่หลงงมงายไปอย่างอื่น**

สำหรับผู้ที่มีพื้นของการศึกษามาบ้างแล้ว ต้องคัดเลือกเอาแต่เรื่องแก่น เรื่องเปลือกก็ต้องรู้ว่าเป็นเรื่องเปลือก เรื่องกระพี้ก็ต้องรู้ว่าเป็นเรื่องกระพี้ เพราะกิ่งก้านใบของต้นไม้มันมากมายนัก แต่ว่าแก่นมันนั้นมีนิดเดียว ถ้ายังไม่รู้จักแก่นไม้แล้ว จะไปถือเอายอดอ่อน ปลายกิ่ง ว่าเป็นแก่นก็ไม่ได้ หรือจะไปถือเอาเปลือกสะเก็ดแห้งเป็นแก่นก็ไม่ได้ เพราะว่าแก่นไม้ก็ต้องรู้ว่านี่มันเป็นแก่นไม้ ต้องพิจารณาเลือกเฟ้นดูให้รู้ข้อเท็จจริง

เรื่องการศึกษาและปฏิบัติธรรมจะต้องศึกษาเอาในกายในใจ แม้การบันทึกข้อปฏิบัติก็เช่นกัน ไม่ใช่เอาเรื่องอะไรมาเล่าเล่นเพลิน ๆ เช่นเปลี่ยนเอาเรื่องนั้นเรื่องนี้มาเล่า ไม่ใช่อย่างนั้น อยากจะจำเรื่องอะไรแปลก ๆ ก็ต้องไปอย่างโน้น **ถ้าเข้ามาในแนวทางของการปฏิบัติธรรมแล้วไม่มีเรื่องอะไรแปลก มันเรื่องซ้ำซาก** ถ้าใครจะเอาเรื่องใหม่ ๆ ก็ไปเอาเรื่องโลก ๆ โน่น มันหลายเรื่อง เช่นเขาเล่นลิเกละครมันต้องเปลี่ยนเรื่องจึงจะมีคนดู แต่ข้อปฏิบัตินี้ไม่ได้เปลี่ยนชุดเปลี่ยนเรื่อง มันต้องดูเข้าข้างใน ถ้าคนไหนเบื่อก็ต้องไปศึกษาทางโลก ถ้าจะศึกษาในการปฏิบัติแล้ว ไม่มีเรื่องมากเลย **ยิ่งเปลี่ยนเรื่องแล้วมันจะกลายเป็นโรคประสาท ขอบอกเสียให้รู้ เพราะมันต้องจำมาก คิดมาก นั่นแหละมันจะพาฟุ้งซ่านวุ่นวาย** เรื่องการ

ศึกษาธรรมะปฏิบัติธรรมะมันต้องสงบ ต้องรู้เรื่องภายในกายในใจ ว่ามันเรื่องอะไรกันแน่ ถ้าใครอยากจะศึกษาให้กว้างขวางออกไป ก็ต้องไปศึกษาที่โน่น ถ้าจะเอาวงแคบเป็นการอ่านชีวิตจิตใจจริงแล้ว สำหรับที่นี่ก็มีอยู่เท่านี้ ไม่มีเรื่องอะไรมาก จึงต้องพูดย้ำแล้วย้ำอีก ซ้ำ ๆ อยู่นี่ เพราะเรื่องการปฏิบัติมันเรื่องซ้ำ ๆ รอยเดิมว่า **โรคกิเลสตัณหานี่มันซ้ำซากอยู่เท่าไร ถ้ายังไม่รู้ฤทธิ์รู้เดชของกิเลสตัณหาแล้ว ก็ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติธรรม**

การศึกษาธรรมะก็เพื่อจะให้รู้โรคกิเลสภายในใจ ซึ่งเป็นของสำคัญมากกว่าโรคทางกาย มันตรงกันข้ามอย่างนี้ แม้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าจะมากมาย ก็เป็นตัวยาที่จะชี้โรคทุกข์โรคกิเลสภายในจิตใจอย่างเดียว ในขั้นที่จะต้องรักษาศีลหรือเจริญภาวนาอะไรเหล่านี้ ก็เป็นเครื่องมือที่จะละกิเลสภายในจิตในใจทั้งนั้นเลยไม่ใช่เรื่องอื่น ฉะนั้นมันจึงไม่ใช่เรื่องจำเรื่องคิดมาก **มันเรื่องให้รู้ให้ละ รู้แล้วจะได้ดับ ได้ปล่อยได้วางไป ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น** ถ้าฟังยังไม่ออก ก็ไปศึกษาดูให้รู้เรื่อง สำหรับคนที่ยังไม่รู้เรื่องว่า โรคกิเลสมันเป็นอย่างไร โรคยึดมั่นถือมั่นที่เป็นอุปาทานที่มีอยู่ในจิตในใจ ถ้ายังไม่รู้ก็ต้องศึกษาพิจารณาให้รู้ แล้วก็อย่าเที่ยวส่ายไปเอาเรื่องใหม่

สำหรับบางคนที่ว่าอ่านหนังสือจะอ่านซ้ำไม่ได้ ต้องเปลี่ยนเรื่องใหม่เรื่อยอย่างนี้มันก็ไม่ใช่นักปฏิบัติเสียแล้ว คนปฏิบัติเขาต้องมองด้านใน ที่จะเจาะแทงเข้าไปรู้เรื่องทุกข์เรื่องกิเลสโดยเฉพาะ ฉะนั้นมันจึงมีหลายแบบ สำหรับคนที่จะเข้ามาศึกษาธรรมะมาปฏิบัติธรรมะนี้ ถ้าไม่มีพื้นมาก่อนแล้วก็ยากเหมือนกัน ก็จะฟังไม่ออกฟังไม่เข้าใจ แต่ถ้าทนฟังไปก่อน ยอมโง่เสียก่อนแล้ว ก็จะฉลาดทีหลังได้ ถ้าเอาฉลาดออกมาก่อนแล้วมันจะไม่ได้เรื่อง เพราะชอบจำมากคิดมากชอบเปลี่ยนเรื่องเรื่อย แล้วจะไม่รู้เรื่อง เฉพาะที่นี่ก็ต้องมีการพูดซ้ำให้ได้แง่ในการดับทุกข์ดับกิเลสเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งต้องพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม มันเรื่องเข้ามาหาตัวเองทั้งหมดที่ยังไม่รู้ก็จะต้องทำการศึกษาพิจารณาให้รู้ หรือที่รู้นี่ก็ยังรู้ไม่ถูก รู้ไม่ตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเรื่องอะไรในสิ่งอะไร เราจะต้องพยายามแล้วพยายามอีก ที่จะต้องพิจารณาแล้วพิจารณาอีก สอบแล้วสอบอีก ตรวจแล้วตรวจอีก ซักแล้วซักอีก เพราะจิตใจนี่มัน

ซักออกยาก พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่าเหมือนน้ำย้อมฝาด น้ำฝาดที่ย้อมผ้าแล้วมันซักออกยาก โรคกิเลสตัณหาอุปาทานมันฉาบทาเยิบย้อมอยู่หลายชั้น ถ้าจะศึกษาธรรมะแล้ว จะต้องรู้เรื่องเชื้อโรคร้ายภายในจิตใจทั้งนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่องความจริง ให้รู้ความจริงภายในจิตใจว่า มันมีเชื้อโรคร้ายอยู่เท่าไร ถ้าเป็นการศึกษาออกข้างนอกแล้วก็ไม่ได้เรื่อง เพราะเรื่องธรรมะหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าชี้เข้ามาในตัวเองทั้งหมด ที่เรียนกันมากเกินไปแล้วมันไม่รู้ มันได้แต่จำ ได้แต่คิดมาก ที่จะรู้เรื่องจริงนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงชี้หนทางเอาไว้ แม้จะมีคำสมมุติในการชี้หนทางนั้นต่างกัน แต่ความหมายเป็นอย่างเดียวกันทั้งหมด เพื่อจะให้รู้ความจริงเหมือนสัญญาเจ็ดประการ ที่ผู้ปฏิบัติก็ได้เคยพิจารณากันแล้ว มิใช่ว่าพิจารณาแล้วก็เลิกกันไป จะต้องเอามาทำในใจในสัญญาใดสัญญาหนึ่ง ให้เกิดสติปัญญารู้จริงแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้น มันเรื่องอย่างนี้เพราะสัญญาที่จำได้หมายรู้ เป็นความยึดมั่นถือมั่น มันมีมาในสันดานของทุก ๆ คน

ทีนี้จะเอาอนิจจสัญญา หรืออสุภสัญญามาพิจารณาถ่ายถอนฆนสัญญา ที่เป็นความจำหมายว่า ตัวเราของเรามีความสวยความงามอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ผิดความรู้สึกตามธรรมดาสามัญ ที่ยังยึดกันเหนียวแน่นว่าเป็นกายของเรา เป็นรูปของเรา หรือมีความสุขสบายอะไรหลาย ๆ อย่าง แล้วจะเอาอสุภสัญญามาพิจารณาตัวเอง มันจึงเป็นการทวนกระแสความรู้สึกเดิมที่ยึดมั่นถือมั่นมาว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะมันยังไม่รู้ความจริงว่า ร่างกายทั้งหมดนี้มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร **มันเน่าในเปื่อยแฉะอยู่หรือเปล่า ทั้ง ๆ ที่ความเปลี่ยนแปลงเป็นปฏิกูลมันก็ล้นออกมาภายนอก** เช่น ขี้หู ขี้ตา อะไรเหล่านี้ต้องอาบน้ำชำระชะล้างความเป็นปฏิกูลของร่างกาย แต่ก็ยังหลงยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นกายของเราสารพัดอย่าง นี่มันหลงอยู่เท่าไร ทั้งที่มีการศึกษาพิจารณาตัวเอง มันก็ยังไม่คลายออกไปได้เลย แล้วจะไม่พิจารณาซ้ำซากได้อย่างไร

ฉะนั้น ท่านจึงวางหลักปัจจเวกขณ์จตุปัจจัยสี่เอาไว้ต้องพิจารณาซ้ำซากอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงใหม่ ไม่ว่าบทไหน ที่ท่านวางหลักเอาไว้ ต้องพิจารณาซ้ำซากอยู่ทั้งนั้น จนกว่าจะรู้จริงเห็นแจ้งและปล่อยวางได้ ถึงอย่างนั้นก็ต้องพิจารณาต่อไปอีก

ไม่ใช่รู้จริงเห็นแจ้งแล้วก็ปล่อยวางไปทีเดียว แล้วจะเป็นพระอรหันต์ได้เมื่อไร ตราบใดที่ยังมีอาสวะกิเลสเครื่องดองสันดาน ที่เป็นอาสวะคืออวิชชาสวะ หรือตัณหา ที่ยังไม่หมดสิ้นไป จะไม่พิจารณาไม่ได้เลยเป็นอันขาด เหมือนกับเรามีโรคอยู่เต็มตัวเต็มใจ แล้วก็ไม่ได้ตรวจสอบให้รอบรู้อะไรสักอย่าง มันก็เห็นกลับกันไป เห็นเป็นเที่ยง สุข ตัวตนไปหมด ต่อเมื่อเราได้ศึกษาธรรมะแล้วเดี๋ยวนี้มันเห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน คนธรรมดาว่ามีความสุขแต่ในทางธรรมะบอกว่าทุกข์ทั้งนั้น แล้วอย่างนี้จะพังออกไหม ? เพราะมันตรงกันข้ามหมดทั้งนั้นเลย

ฉะนั้นกว่าจะรู้เรื่องภายในตัวของตัวเอง จึงเป็นของที่ต้องศึกษาต้องพิจารณาอยู่เป็นประจำ คือว่าจะต้องเรียนอยู่ในตัวเองเหมือนหมอที่จะต้องรักษาตัวเอง ทั้งทางกายทางจิตที่มีโรคอะไรเกิดขึ้น แล้วโรคกิเลสนี้ก็มากมายก่ายกองที่เกิดขึ้นมา ถ้ามีการปฏิบัติที่คอยรู้เรื่องของตัว รู้จักตรวจโรคกิเลสได้ภายในตัวเองแล้ว มันจึงจะเห็นคุณค่าของธรรมะหรือเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติ เพราะถ้าไม่มีการศึกษาธรรมะเข้ามาหาตัวเอง หรือไม่ได้มีการปฏิบัติเข้ามาตรวจสอบรอบรู้จิตใจแล้ว มันไม่รู้อะไรเลย ก็เป็นไปอย่างโลก ๆ

ที่นี้ดวงตาที่จะเห็นธรรมะนี้ มันต้องเห็นด้วยสติปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยดวงตานอกหรือตาเนื้อ การอบรมที่จะให้เกิดสติปัญญาต้องพิจารณาแล้วพิจารณาอีก เพราะว่ากิเลสตัณหาอุปาทานที่เป็นเครื่องปิดบังอยู่ในจิตในใจมันหลายชั้น ฉะนั้นอยากจะพูดอะไรให้ซ้ำ ๆ ให้มาก จะได้ไม่ไปเที่ยวเร่ร่อนเอาเรื่องอื่นมา มีแต่เรื่องมองตัวเองไม่ให้ออกไปข้างนอก เพราะถ้ามันรู้ขึ้นมาได้ เหมือนคนตาบอดได้รักษาดวงตาที่บอดจนมองอะไรเห็น นั่นแหละจึงจะรู้คุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ด้วยใจจริง ถ้าไม่รู้แบบนี้ก็ว่ากันไป เหมือนการทำวัตรธรรมดา ๆ นี้ แม้จะสวดจะว่ากันไปเท่าไร ๆ ก็ไม่รู้คุณที่รู้ก็ต้องรู้ด้วยการปฏิบัติธรรมที่ได้ดับทุกข์ดับกิเลสปล่อยวางอะไรออกไปได้ ความทุกข์ก็เบาบางไปจากจิตใจ จึงมีความซาบซึ้งในธรรมะอยู่ภายในจิตในใจยิ่งขึ้น และเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาต้องอบรม ต้องพิจารณาอยู่เนืองนิจ ทำให้ชีวิตประจำวันไม่ไปเอาเรื่องอื่นเลย ตรวจโรคกิเลสภายในจิตในใจอยู่ทุกขณะไปทีเดียว

การตามรอยพระอรหันต์

๒๒ มีนาคม ๒๕๑๕ (เช้า)

วันนี้ได้มีการสมาทานปัจจเวกขณ์อุโบสถ ซึ่งเป็นการตามรอยพระอรหันต์ในวันหนึ่งคืนหนึ่ง แล้วก็ได้ทำตามลำดับมา แต่ควรจะมีการพิจารณาให้ได้รายละเอียดยิ่งขึ้น เพราะว่าเรื่องศีลของพระอริยเจ้านี้ เป็นศีลที่ผิดแผกแตกต่างกับการรักษาศีลของสามัญชน ตามธรรมดาศีลอุโบสถนี้ส่วนมากมักจะไม่ค่อยมีใครสนใจมากนัก แต่เมื่อได้มาสมาทานปัจจเวกขณ์อุโบสถที่เป็นศีลของพระอรหันต์แล้ว จะเป็นเครื่องสะกิดใจหรือเตือนใจหลาย ๆ อย่าง ในการที่จะพิจารณาองค์ศีลแต่ละข้อ ๆ เพื่อให้เป็นการบริสุทธิ์ตามรอยของพระอรหันต์ให้ได้

เพราะว่าเรื่องการไม่ฆ่าสัตว์หรือการไม่ลักทรัพย์นี้ ก็เป็นการควบคุมไม่ให้เกิดโลภะนั่นเอง

แล้วก็ถึงอพรหมจริยัง คือเป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ที่ห่างไกลจากกามคุณอย่างนี้ก็ต้องพิจารณาให้ได้รายละเอียดว่า การประพฤติห่างไกลจากกามคุณนั้น มันมีอะไรบ้าง เช่นเรื่องของคู่หรือคนคู่ซึ่งมันมีความหมายของเพศตรงกันข้าม ซึ่งเป็นของสำหรับชาวบ้านอันนี้ก็เป็นที่รู้จักกันอยู่ ส่วนการประพฤติห่างไกลจากกามคุณนั้นมีความหมายละเอียดกว่า แม้จะไม่มีการอยู่อย่างบ้านเรือน สำหรับเป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ถ้ายังยินดีในกามคุณอยู่ ก็จะทำให้ศีลข้อนี้ไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นมาได้ ในเรื่องกามคุณก็หมายความถึงความพอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส หรือในสัมผัสกาย ถึงแม้จะไม่เกี่ยวกับเพศตรงกันข้ามก็ตาม แต่ก็มีข้อที่จะพิจารณากันให้ได้รายละเอียด เพราะว่าเรื่องกามคุณนี้ มันเป็นความเสียหายมากมายในขั้นของจิตใจ ถ้าขาดการพิจารณาหรือสำรวจให้ทั่วถึงแล้ว ศีลก็จะไม่บริสุทธิ์ ถ้าจะพิจารณาให้ได้รายละเอียดแล้ว ไม่เพียงแต่การที่ไม่เกี่ยวข้องกับเพศตรงกันข้ามเท่านั้น แต่ว่ายังมีความหมายถึงความพอใจในรูป

เสียง กลิ่น รส สัมผัสกายด้วย นี่ก็ควรจะพิจารณาให้รอบคอบ เพราะว่าเรื่องของพระอรหันต์นี้ไม่ใช่ของหยาบ ๆ เป็นของละเอียดนัก แม้แต่ท่านจะรวบรวมเอาไว้เป็นเพียงหัวข้อ ซึ่งเรารู้เพียงเผิน ๆ อย่างนี้ แต่ว่าความหมายข้างในละเอียดมาก เพราะฉะนั้นจะต้องพินิจพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้น แล้วศีลจะได้บริสุทธิ์ผุดผ่องตามรอยของท่าน

และเรื่องมุสาวาทก็เหมือนกัน จะต้องพูดความจริง เป็นที่เชื่อถือได้หรือมีเหตุผลอะไรเหล่านี้ ก็ล้วนแต่จะต้องพูดด้วยสติปัญญาให้มาก ทั้งนี้รวมเรื่องเดรัจฉานกถาอยู่ด้วย หรือว่าไม่เป็นคนลวงโลก ในคำว่า "ลวงโลก" นี่มันก็กินความกว้างเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจะต้องพิจารณาดูให้ครบถ้วนเสีย

แม้แต่ข้อสุราเมรัยที่เราไม่ได้ดื่มกิน แต่ว่ามันเมาอยู่ในวัย อยู่ในความไม่มีโรค เมาอยู่ในชีวิต ตามอุปกิเลสข้อที่ ๑๕ ซึ่งความจริงมันก็ไม่ได้เมาชนิดกินสุราและเมรัยเลย แต่ว่าอยู่ในประเภทเมาไม่สร่าง

เรื่องวิกาลโภชนา หรือว่าเรื่องนัจจะคีตะวา หรืออุจจาสะยะนะมหาสะยะนาอะไรเหล่านี้ ทั้ง ๓ ข้อปลายนี้ล้วนแต่ให้มีอินทรีย์สังวรครบถ้วนนั่นเอง เพราะว่า **เรื่องศีลของพระอริยเจ้า** แม้ว่าจะแปลออกมาตามความหมายธรรมดา แต่ว่าการปฏิบัตินั้นมีความลึกซึ้งมากนัก ถ้าจะปฏิบัติให้เป็นอริยศีลแล้ว **ก็ต้องมีสมาธิเป็นอริยะ** แล้วก็**ต้องมีปัญญาที่เป็นอริยะ**ด้วย แต่ถ้าเราไม่ได้พิจารณาให้ได้รายละเอียดแล้วมันก็ผ่านไปอย่างชนิดที่มีการประพฤติปฏิบัติอย่างหยาบ ๆ ทำให้ไม่ได้รายละเอียดภายใน

ทีนี้ **ในวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้จะต้องปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท** เพราะการที่จะปฏิบัติชนิดที่ไปหมายเอาแค่เดือนสองเดือน หรือปีสองปีหรือจะกำหนดเอามากน้อยก็แล้วแต่มันยังเป็นความประมาทอยู่ เพราะฉะนั้นถ้าจะนับ **การตามรอยพระอรหันต์ เฉพาะวันหนึ่งคืนหนึ่ง ๆ เรื่อยไปอย่างนี้** มันจะเป็นการง่ายกว่าเพราะเป็นการหลอกตัวเองน้อยลง คือจะต้องพิจารณาว่าเมื่อวานนี้ได้มีการกระทำผิดอะไรไปบ้างใน **ทางกาย ทางวาจา หรือทางจิตใจ** แล้ววันนี้จะต้องทำให้ดีกว่าใน

วันก่อน ในวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้จะต้องสำรวจดูเรื่อย ๆ ไปอีก ว่าวันที่ล่วงไปแล้วนั่นแหละ ยังมีอะไรที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์บ้าง แล้ววันนี้จะทำให้ดีกว่าเมื่อวานนี้ ให้ก้าวหน้าอยู่ในวันหนึ่งคืนหนึ่งเรื่อยไปทีเดียว ซึ่งเป็นการซักฟอกกายวาจาใจของตัวเอง ให้เป็นที่แน่นอนว่าได้มีการสำรวจตรวจสอบทุกอิริยาบถหรือไม่ **ต้องตรวจให้ละเอียดทุกลมหายใจเข้าออก โดยต้องทำในวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ ด้วยการมีสติทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน แล้วศีลจึงจะบริสุทธิ์ได้**

เพราะถ้าไม่มีสติควบคุมจิตใจอยู่หรือไม่มีการรักษา อินทรีย์สังวรศีล ที่เป็นการระงับ การปรุง การคิด การดู การฟังอะไรทั้งหมดนี้ ให้มาอยู่ในความสงบ โดยไม่ออกไปเพ่งเล็งชอบ ไม่ชอบ นั่นนี่อะไรที่เปิดประตูรับมันอยู่ แล้วก็ไม่รู้ว่าอะไรมันสกปรกเศร้าหมองไป เพราะการไม่สำรวมทวารนี้ที่เป็นการประมาทเพลิดเพลินไปอย่างไร มันจะต้องสำรวจตรวจสอบรอบรู้ให้เป็นการอ่านตัวเองตลอดเวลานาทีไปทีเดียว ต้องก้าวหน้าเฉพาะวันหนึ่งคืนหนึ่งเรื่อยไป จะได้รับประกันได้ว่าตัวเองได้มีสติควบคุมเพียงพอแล้วหรือยัง ถ้ามันยังขาดตกบกพร่องอะไรบ้าง ก็จะได้แก้ปัญหาของตัวเองให้ถูกต้องยิ่งขึ้น มิฉะนั้นแล้วมันก็ปล่อยเลยตามเลยไป ผลที่สุดก็ไม่ได้รายละเอียด ในการประพฤติปฏิบัติของตัวให้ครบถ้วนทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ ที่จะเดินตามรอยของพระอรหันต์ให้ถูกต้องยิ่งขึ้น

การสำรวจในวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ไม่ว่าจะอยู่ไหนไปไหนทั้งนั้น ก็ต้องตรวจอยู่อย่างนี้เรื่อยไป **ถ้าเป็นการตรวจได้ตลอดไปไม่ว่าอยู่ไหนทั้งหมด ข้อปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ** ถึงแม้ว่าจะผิดพลาดพลั้งเผลออะไรบ้างก็แก้ตัวใหม่เหมือนกับว่าวันหนึ่งเราได้มีการพิจารณาตัวเอง ในการกระทำ ทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจอย่างไร มีประโยชน์แก่ตัวเอง หรือประโยชน์คนอื่นอย่างไรบ้าง ถ้าจะเสียประโยชน์ของตัวเองหรือเสียประโยชน์ของคนอื่นไปบ้างก็ตาม **ข้อนี้จะต้องสำรวจตรวจตราดูของตัวเองให้รอบคอบด้วยการมีสติรู้สึกตัวทุกอิริยาบถ ทุกลมหายใจเข้าออก**

ถ้ามีการครุ่นคิดไปในเรื่องอะไรในสิ่งอะไรมากหรือน้อยเพียงไร เฉพาะวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ต้องสอบตัวเองให้ถี่ยิบขึ้นมาทีเดียว แล้วการปฏิบัติจะได้เป็นเครื่องชำระชะล้างความสกปรกทางกาย วาจา ใจ ให้มีความสะอาดขึ้น มิฉะนั้นแล้วมันจะไม่รู้เรื่อง เช่นกับผิดแล้วก็แล้วไป ไม่ได้สำรวจใหม่ว่ามันได้ผิดไปในแง่ไหนในสิ่งไหน ในขั้นกาย ขั้นวาจาหรือขั้นจิตใจในขณะไหน แล้วจะได้มีสติเป็นเครื่องกั้น หรือมีปัญญาที่จะพิจารณาเป็นเครื่องปล่อยวาง หรือชำระชะล้างอะไรเหล่านี้ ก็มีแง่ที่จะอ่านตัวเองได้มากมายหลายประการ

แต่ถ้าไม่มีการสำรวจ เพียงแต่การตรวจหยาบ ๆ แล้วก็เพียงพอกันเท่านั้น การที่จะเดินตามรอยของพระอรหันต์ก็จะไม่สมบูรณ์ คือ **จะไม่ได้เป็นอริยกันตศีล** ขึ้นมา หรือจะไม่ได้ **จิตที่เพิกจากนิวรณ์เป็นอริยสมาธิขึ้นมาได้** หรือว่าสติปัญญานี้ยังไม่ได้พิจารณาให้ **เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** แล้วก็มีแต่ยึดมั่นถือมั่นไปอย่างนี้ก็จะไม่ได้ตามรอยของพระอรหันต์ได้เลย

เพราะฉะนั้นเรื่องการอบรมศึกษาข้อปฏิบัติ จำเป็นจะต้องอ่านตัวเองให้ละเอียดพยายามจับความโกหกของตัวเองให้ได้ ว่ามันโกหกมดเท็จอยู่ในตัวเองอย่างไร ถึงมันจะไม่ได้โกหกกับคนอื่นเขา เรื่องมุสาวาท แต่ว่าก็โกหกตัวของตัวเองอยู่ในสิ่งใดบ้างแล้วก็ต้องรู้ได้ว่าการโกหกคนอื่นนั้นเพียงนิดหน่อย เช่นเผลอไผลไปโกหกเข้า มันก็ยังน้อย แต่ว่าการโกหกตัวของตัวเองนี่ซิมันมีมาก แต่ว่าไม่รู้สึกตัวกัน แล้วก็ไม่กลัวด้วย ตลอดจนความคิดนึกรู้สึกอะไรที่เป็นความแส่ส่ายฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา หรือว่ามีการเพ่งเล็งอะไรออกไปมากมายหลายอย่าง ก็ล้วนแล้วแต่จิตนี้จะหลั่งไหลไปสู่กามคุณทั้งนั้น

โดยเฉพาะใน **เรื่องกามคุณนี้** ไม่ใช่เรื่องนิดหน่อย ตามที่เข้าใจกันแต่เพียงว่าการมีคู่ครองเท่านั้น แต่ **จะต้องระวังทวารทั้งหกด้วย** เพราะการมองออกไปดูอะไรต่ออะไรนั้นย่อมมีการเพ่งเล็ง หรือว่าเกิดชอบไม่ชอบในขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง

อย่างไรบ้าง อย่าให้มันเป็นการอยู่ในวงจำกัดว่าเราไม่ได้ดูการเล่นเต้นรำอะไรตามตัวหนังสือ ที่อธิบายไว้ว่า เป็นการฉาบทาด้วยกลิ่นของหอมอะไรก็แล้วแต่ มันไม่ได้มีความหมายแต่เพียงเท่านั้นเลย

ความหมายในขั้น "นัจจะคี" เช่นตา หู จมูก รวม ๓ ประตูนี้มันจะต้องตรวจให้ได้รายละเอียด ว่ามันออกไปเป็นกามหรือเปล่า เช่นเป็นความใคร่ ความอยากอย่างไรบ้าง

ส่วนเรื่อง "วิกาลโภชนา" นี้ ก็มีเพียงประตูเดียวคือ ระวังลิ้นรู้รส แต่บท "นัจจะคี" นี้ตั้ง ๓ ประตูรวมอยู่ในข้อ ๆ เดียว จึงควรพิจารณาให้ได้รายละเอียด อย่าไปเอาตามตัวหนังสือเพียงแค่นั้นเลย ต้องพยายามตรวจรายละเอียดว่า ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น เหล่านี้มันเป็นการตกไปเป็นเหยื่อของกามคุณหรือเปล่า ไม่ว่าจะดูรูปอะไรทั้งหมดที่เป็นเครื่องทำจิตใจให้หลงเหล่าเสน่ห์มารในรูปในเสียง นี้ก็มากนัก กลิ่นนั้นพอจะค่อยยังชั่ว แต่ตาเห็นรูป หูฟังเสียงที่มันหลงเสน่ห์ของมารนั้นมันมากมายเท่าไหร่ใครจะรู้บ้าง

เพราะว่าการสำรวมอินทรีย์เพียงแต่ขั้นนอก ๆ หรือหยาบ ๆ อย่างนี้ ก็ยังเดินตามรอยของพระอรหันต์ยังไม่ได้ครบถ้วนเลย ถ้าจะเดินให้ถูกครบถ้วนแล้วต้องสังวรให้ละเอียดยิ่งขึ้น **ไม่ว่าจะมองเห็นรูปอะไรทั้งหมด** ล้วนแต่ต้องมองให้เห็น **ความเป็นธาตุ** เสียงก็สักแต่ว่าเป็นธาตุ ตลอดจนกลิ่นหรือรสหรือสัมผัสกายทั้งหมดนี้ ที่ต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นธาตุ และเมื่อเห็นความเป็นธาตุทั่วถึงโดยที่ไม่มีเป็นสัตว์เป็นบุคคลแล้ว ทีนี้มันก็เป็นความว่าง **ธาตุนั้นก็ว่าง คือว่าว่างจากตัวตน** ทีนี้เมื่อมองให้เห็นความเป็นธาตุ มันก็ว่างจากตัวตน โดยความเป็นธาตุอยู่แล้ว แต่ถ้ามันยังไม่เห็นโดยความเป็นธาตุชัดเจน มันก็ยังยึดถือว่าเป็นตัวเราของเราแอบแฝงอยู่นั่นเองทั้ง ๆ ที่เครื่องอาศัยอะไรทั้งหมดนี้ก็เพียงแต่ให้เห็นเป็นรูปธาตุ นามธาตุ เป็นอยู่โดยสมควรแก่ฐานะของมันเท่านั้น แล้วก็ได้ประโยชน์ในด้านที่จะต้องพินิจพิจารณาโดยไม่ไปหลงเสน่ห์ของมารนั่นเอง เพราะฉะนั้นพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านจึงมีความเป็นอยู่

วันหนึ่งคืนหนึ่ง วันหนึ่งคืนหนึ่งโดยที่ไม่มีอะไรเลย ท่านมีแต่จิตใจที่ว่าง เมื่อท่านพิจารณาเห็นความเป็นธาตุแล้ว ท่านก็เห็นแต่ความว่าง ว่างจากตัวตน ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งเรื่อยไป ไม่มีการหมายเป็นเดือนเป็นปีเป็นอะไรเหมือนสามัญชนเลย เพราะฉะนั้นจิตใจท่านที่ไม่มีความหมายในอดีต อนาคต ท่านจึงไม่มีเรื่องอะไรมาก **ท่านอยู่ชนิดที่ไม่ใช่เป็นการอยู่** แต่เป็นการรู้สึกชนิดที่พร้อม **อยู่ที่เห็นความเป็นธาตุและความว่างจากตัวตน** อยู่เป็นประจำ ท่านมีความรู้อย่างนี้ติดต่ออยู่ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน นั่นเอง แล้วไม่มีการหลงเสน่ห์ของเวทนาแต่ประการใด

ข้อนี้จึงเป็นที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง ถ้าเป็นการเดินตามรอยของพระอรหันต์ในวันหนึ่งคืนหนึ่งทุกอิริยาบถแล้ว จะไม่หลงเสน่ห์ของมาร หรือไม่หลงเสน่ห์ของเวทนาก็ได้ ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน เพราะเสน่ห์ของมารก็คือเวทนานั่นเอง ถ้าอยากจะได้เวทนามันก็เป็นการหลงเสน่ห์ของมาร เมื่อเราได้พิจารณาดูว่าพระอรหันต์ท่านมีความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของท่าน เพียงแต่ไม่หลงเสน่ห์ของมารเท่านี้ก็พอแล้ว ศีลทุกข้อก็จะบริสุทธิ์ผุดผ่องได้ โดยไม่ต้องมีข้อคิดเห็นอะไรมากมายเลย ถ้าเห็นจริงอยู่อย่างเดียวว่า ทุกสิ่งไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง เป็นสุข มีตัวตนอะไรเลย คือว่า **มันว่างจากตัวตนนั่นเอง** เมื่อมีการพิจารณาอยู่อย่างนี้เนืองนิจแล้ว การตามรอยพระอรหันต์จึงจะถูกทางได้ **แต่ถ้ายังมีการยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนอะไรอยู่ มันจะเดินไปตามทางของยักษ์ของมาร จงระวังให้ดี**

ถ้าหากว่าจะเดินตามรอยของพระอรหันต์จริง ๆ จะต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นธาตุ ว่างจากเที่ยง สุข ตัวตนทั้งหมดนี้ ต้องมีเรื่องอย่างนี้เรื่องเดียว ถ้ามันยังปั้นน้ำเป็นตัวอยู่แล้ว ก็จะเป็นการเดินผิดทางของพระอรหันต์ไป มันเป็นการเดินตามทางยักษ์ทางมารไปแล้วก็ไม่รู้สึกตัว และไม่รู้สึกกลัวทุกข์กลัวโทษอะไรสารพัดอย่างที่อยู่เฉพาะหน้า คือวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ เป็นเรื่องที่น่าศึกษานัก ทั้งเป็นสิ่งที่น่าจะปฏิบัติตามรอยพระอรหันต์นัก เพราะไม่มีเรื่องมาก โดยไม่ต้องไปหมายเป็นหลายเดือนหลายปีก็ไม่มีเลย มีเฉพาะวันหนึ่งคืนหนึ่งแท้ ๆ แล้วชีวิตนี้จะไปมีความหมายออกไปยืดยาวในอนาคต

ก็ไม่ได้ เพราะว่ามันจำกัดอยู่เฉพาะวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้เท่านั้น **มันจึงหดกลับหมด** เป็นการจับมายาได้มากมายหลายประการ ถ้ามีความประมาทเพลิดเพลินไปแล้วมันก็ตกอยู่ในแนวทางของยักษ์ของมารไป เท่านั้นเอง ที่นี้ถ้ามาเดินตามรอยของพระอรหันต์อยู่วันหนึ่งคืนหนึ่ง มีศีลให้ครบถ้วนตามทำนองคลองธรรม และสำรวจจิตใจอยู่เป็นประจำ มีการพิจารณาให้เห็นความว่างจากสัตว์ จากบุคคล จากตัวตนอยู่เป็นประจำ แล้วก็ **ทำให้มากอยู่เฉพาะแต่เรื่องนี้** ทั้งพยายามพิจารณาให้รู้จริงเห็นแจ้งอยู่ในเรื่องนี้ แล้วมันก็ไม่มีเรื่องอะไรมากมายเลย โดยเฉพาะมันจะมีการดับทุกข์พ้นทุกข์ได้วันหนึ่งคืนหนึ่งเท่านั้นเอง

ฉะนั้นจึงไม่มีความหมายที่จะก้าวหน้าไปในเรื่องอนาคต แม้จะมีเรื่องอดีตอะไรขึ้นมามันก็ดับ มันก็ปล่อยก็วางไปเสร็จ ถ้ามีชีวิตอยู่เพียงปัจจุบันธรรมคือเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปล้วน ๆ แล้ว มันไม่ได้ไปยึดเป็นตัวเราของเราขึ้นมาอย่างหนึ่งอย่างใด จิตนี้ก็เป็นความสงบ เป็นความสว่าง เพราะไม่เกี่ยวเกาะยึดถือ ถ้าอย่างนี้แล้วย่อมเป็นการตามรอยของพระอรหันต์อยู่ในตัวเอง ถ้าไม่มีความพยายามอย่างนี้ ก็เดินกันไป เดินกันไป ! เมื่อมันเหน็ดเหนื่อยเข้าก็ไม่รู้ว่าจะเดินไปทางไหน หนัก ๆ เข้ามันก็อยู่ในวงกลมคือว่าหาทางออกยังไม่ได้ แล้วมันก็จะต้องพ่ายแพ้ที่จะต้องเป็นเหยื่อของพญามัจจุราชที่คอยตะครุบอยู่รอบด้าน ที่เปรียบว่าเหมือนดวงประทีปที่จุดไว้กลางแจ้ง ไม่รู้ว่าลมพายุจะมาดับไปทางทิศไหน แล้วก็คิดดูเอาเองก็แล้วกันว่าจะมีชีวิตตามแบบของพระ-อรหันต์ดี หรือว่าจะมีชีวิตตามแบบของปุถุชนหรือสามัญชน ที่ยังไม่รู้ลู่ทางที่จะดับทุกข์ของตัวเองได้ แล้วก็เป็นปัญหาของตัวเองด้วยกันทุกคน

เพราะฉะนั้นการเดินตามรอยของพระอรหันต์ซึ่งเป็นขั้นง่าย ๆ ในวันหนึ่งคืนหนึ่งเพียงเท่านี้ ก็พอแก่การศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะแล้ว ที่จะต้องมีการพินิจพิจารณาตัวเองให้ได้รายละเอียดอย่างไร โดยรู้จักปล่อยวางออกไปได้อย่างไร แล้วมันก็ว่างไปจากทุกข์โทษโดยประการทั้งปวงได้อย่างไร ก็ล้วนแต่เป็นแนวทางที่มีอยู่เฉพาะปัจจุบัน

นี่เอง เพราะถ้าไม่รู้แนวทางเฉพาะหน้าที่จะดับทุกข์ในขณะปัจจุบันนี้แล้ว การปฏิบัติก็วนเวียนเรื่อยไป หรือไม่แน่ใจในอะไรเรื่อยไป ซึ่งก็เป็นปัญหาของตัวเองอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้นก็ต้องเลือกเอาเองต้องรู้เอาเอง

การที่แนะอย่างนี้ก็เพื่อแนะให้อ่านตัวเอง เพราะว่าจะไปแนะให้ทำอย่างอื่นก็ไม่ได้ มันต้องอ่านตัวเองให้ออก การที่จะศึกษาธรรมะหรือปฏิบัติธรรมะเข้ามาหาตัวเองนี้ ก็ไม่ใช่เรื่องมากมายกว้างขวางเหมือนอย่างที่เราอ่านหนังสือกัน เล่มแล้วเล่มอีกจบแล้วจบอีก อ่านกันเท่าไหร่ ๆ ก็ไม่รู้จักจบจักสิ้น แต่ตราบใดที่ยังไม่ได้อ่านเข้ามาในจิตใจของตนเองให้รู้เรื่องของปัจจุบันธรรมแล้ว จะไม่รู้ความจริงของการเกิดดับอยู่ตามธรรมชาติ หรือตามธรรมดาที่ไม่น่าหลงใหลเพลิดเพลินแต่อย่างใดอย่างหนึ่งเลย

แม้ว่าจะมีเวทนาทั้ง ๓ คือ สุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือว่าความจำได้หมายรู้ในเรื่องอะไรต่ออะไรก็ตาม ซึ่งล้วนแต่ว่าไม่มีสาระทั้งนั้น ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นในอะไรเลย มันเป็นความว่างเปล่าไปทั้งนั้น ทั้งดี ชั่ว ถูก ผิด ตัวตนอะไรสารพัดอย่างเมื่อเราพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงได้ มันปล่อยวางหมด มันว่างหมด ทุกข์โทษอะไรก็เลยหมดไปด้วย มันก็เลยว่างไปด้วย เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นทางเอกอยู่ตรงหน้านี่เอง แต่ถ้ายังมองไม่เห็นก็เที่ยวคลำไป คลำไปคลำมามันก็จะไปตกเหว มันก็จะไปตกน้ำมันก็จะไปตกไฟ เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นถ้าใครมองให้เห็นว่ามันไม่มีอะไร ทุก ๆ ขณะนี้ไม่มีอะไรเป็นความจริง ล้วนแล้วแต่เป็นมายาคือว่าหลอกให้ชั่วขณะที่มันเกิด แล้วมันก็ดับไป แล้วก็มีการเกิดขึ้นมาใหม่ก็ยึดมั่นถือมั่นไปทั้งนั้น ถ้าเป็นการปฏิบัติแบบนี้อยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็จะตามรอยพระอรหันต์ไม่ถูก เพราะว่ามันก็เวียน ๆ วน ๆ เป็นการยึดมั่นถือมั่น เป็นตัวเป็นตนไปตามเดิม แม้ว่าในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้รวบยอดเอาไว้ว่า "ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น" ก็ได้ฟังกันมามากมายแต่แล้วก็ทิ้งกันหมดอีก

ฉะนั้น การฟังธรรมที่เป็นคำสอนในเรื่อง "สุญญตา" ก็ดี ในเรื่อง "ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งหลายทั้งปวง" ก็ดี นี่เป็นธรรมขั้นหลุดพ้นสุดยอดแล้ว แต่กลับ

ไม่เอา แล้วก็เที่ยวคลำไป เที่ยวคลำไปใหม่ ที่บอกว่า "ไปหาหนวดเต่า เขากระต่าย" นี่มันเป็นสำนวนชวนให้ไขว้เขว แต่อันที่จริงแล้วมันก็ไม่มีอะไร แต่ว่าไปหลงยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาเอง จนกระทั่งมรรคผลนิพพานนี่ก็ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นอย่างเดียวกันหมด แม้การปฏิบัติอยู่นี่ก็ไม่ได้ทำด้วยความยึดมั่นถือมั่น ไม่ว่าจะกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยจิตใจ ในเรื่องอะไรในสิ่งอะไรก็ตาม ก็ห้ามอย่างเดียวว่าไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่นอย่างเดียว แต่สันดานของปุถุชนเป็นคนโง่เป็นคนหลง มันจึงมีแต่ความยึดมั่นถือมั่นป่วนปั่นวุ่นวายกันไปทั้งหมด แม้แต่วันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ มันก็เป็นความหมายของโลก ๆ ก็ไม่ควรจะไปยึดถืออีกเหมือนกัน ตกลงว่าทุกสิ่งทุกอย่าง **ที่เห็นอยู่ รู้อยู่นี่ ก็ล้วนแต่เป็นมายา** เพราะว่ามันไม่มีอะไรเลย แต่ก็ชอบไปยึดมั่นถือมั่นอยู่อย่างนั้นเอง แม้ว่าชีวิตจิตใจที่มันมีความเป็นอยู่ทุกขณะนี้ มันก็ไม่มีความเป็นตัวเป็นตนแต่ประการใด แต่ว่ามันก็ยังหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวของเราอยู่ แล้วนี่มันจะโง่ไปถึงไหน ? มันจะเอาอะไรที่ไหน ? ที่ว่างจากตัวเราของเรากลับมองไม่เห็นไปเอง มันกลับเห็นผิดไปว่ามีตัวเราของเรา จะต้องการนั่น จะต้องการนี่ แล้วแต่มันจะชนกปลายไม้ไขว่คว้าไปเท่านั้นเอง และโดยเฉพาะมันก็ถูกหลอกถูกลวงโดยอารมณ์หรือโดย**อวิชชาคือความไม่รู้** หรือ**ด้วยตัณหาที่ปรุงแต่งจิตใจ**อยู่ตลอดวันเวลาก็ไม่รู้เรื่อง ว่าอาสวะที่เป็นเครื่องดองสันดานอยู่นี่ มันยังมีการรู้ผิด เห็นผิด มีการยึดมั่นถือมั่นอยู่ต่อหน้าต่อตาทุกเวลานาที

เพราะฉะนั้นขอให้พยายามรักษาจิตของตัวเองให้คงที่อย่าให้มันเที่ยววุ่นวาย อย่าเที่ยวยึดมั่นถือมั่นตัวตนให้วุ่นวายมากนักเลย แล้ววันเวลาของชีวิตเราก็จะมีช่องหายใจกันโล่ง ๆ ว่าการไม่ยึดมั่นถือมั่นนี่มันโล่งอกโล่งใจอย่างไร มีความสงบเย็นได้อย่างไร ก็ขอให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายพิสูจน์ตัวเองให้รู้ด้วยสติปัญญาของตนให้จงได้ แล้วนั่นแหละเราจะรู้สึกคุณค่าของธรรมะด้วยใจจริง เพราะเราได้มีการคุ้มครองจิตใจของเราเองได้ แม้จะต้องมีการต่อสู้กับอารมณ์ที่ร้าย ๆ อย่างไรบ้าง เราก็ยังทำได้ยังต่อสู้เอาชนะได้

ฉะนั้น **การชนะในชีวิตประจำวันนี้ ถ้ามีสติอยู่อย่างเดียวแล้วมันชนะได้รอบด้าน**ไปทีเดียว ไม่ว่าผัสสะจะมีทางไหน เช่น ทางหู ทางตา ก็ระวังอยู่ ก็รู้อยู่ ก็เห็นอยู่ แล้วจิตก็เป็นปรกติ ว่างอยู่ สงบอยู่ ขอให้สอบสวนมองเข้าด้านใน คือมองให้เห็นจิตใจของตัวเอง ตั้งแต่ตอนเช้าตื่นนอนขึ้นมาจนกระทั่งค่ำ ว่าจิตใจของเราอยู่ในภาวะเป็นอยู่อย่างไรตลอดวัน ต้องรักษาจิตอย่างเดียวอย่าเพ่อไปเอาอย่างอื่นให้มันมากนัก เพราะว่าจิตนี่เป็นส่วนสำคัญที่จะอบรมให้มีสติขึ้นมาเป็นเครื่องดับทุกข์ดับกิเลสได้พร้อมเสร็จไปในชีวิตประจำวัน เราจึงต้องหาธรรมะเป็นกัลยาณมิตรเป็นอาหารของจิตใจให้มากเท่าที่จะมากได้ มันจะได้ขับโรคร้ายของกิเลสให้เบาบางออกไป แล้วความทุกข์ก็จะได้น้อยลงไป ชีวิตประจำวันนี้ถ้ามีสติเป็นเครื่องคุ้มครองอยู่ให้มากแล้ว มันจะน่าชื่นอกชื่นใจเท่าไหร่ ว่าการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ได้ธรรมะเป็นที่พึ่งที่เป็นความสว่าง ความสงบ ภายในจิตใจ มันจะอาบรดให้สดชื่นอยู่ได้ เบิกบานอยู่ได้ไม่ต้องแห้ง ๆ เหี่ยว ๆ ไม่ต้องร้อนเร่า ทำให้ชีวิตของเราประสบเข้ากับความพ้นทุกข์

ฉะนั้นก็ขอให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่ได้มีความสนใจปฏิบัติธรรมะมา ให้ธรรมะได้อาบรดจิตใจของท่านให้มีความสดชื่นเบิกบานอยู่ สมกับได้ปฏิบัติตามรอยพระอรหันต์ทุก ๆ ขณะเถิด.

เพ่งตัววัฏฏะ

๒๒ มีนาคม ๒๕๑๕ (กลางคืน)

การปรารภข้อปฏิบัติในด้านจิตใจ มันเป็นเรื่องสำคัญนัก เพราะจิตนี้มีมายา ซึ่งเป็นเครื่องหลอกหลอนอยู่ในตัว ถ้าไม่มีการพิจารณาให้รู้แยบคายแล้ว เป็นของยากมาก แม้ว่าจะมีสติควบคุมอยู่ก็ตาม แต่ควรเพียรเพ่งพิจารณาเอาไว้เสมอ ถ้าจะมีสติอยู่อย่างเดียวแล้ว มันก็ยังไม่เป็นการรู้อะไรขึ้นมาได้ เป็นแต่เพียงป้องกันทางผัสสะบ้างเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าหากว่าไม่มีการเพ่งพิจารณาแล้วก็ไม่อาจรู้อะไรขึ้นมาได้ภายในตัวของมันเอง หรืออาจจะมีความมืดมัวไม่รู้อะไรเป็นอะไรไปก็ได้ จึงต้องมีความเพียรเพ่งให้รู้แยบคายขึ้นมาให้ได้ ต้องมีการฝึกให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ เมื่อรู้อะไรขึ้นมาตามความเป็นจริงแล้ว ก็มีแต่เรื่องปล่อยวางไปเท่านั้นเอง คือไม่มีการคิดนึกไปในเรื่องอกุศลวิตกเป็นต้น จะมีการหยุดดู หยุดรู้ อยู่ในตัวของมันเองอยู่เป็นประจำ หรือมีเรื่องอะไรที่จะต้องคิดนึกบ้าง ก็ให้คิดนึกไปเฉพาะในเรื่องความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน ต้องคิด ต้องจำ อยู่แต่ในเรื่องอย่างนี้ เพราะถ้าเป็นการคิดถูก จำถูกแล้ว ความเห็นก็ถูก แต่ถ้ากลับตรงกันข้ามไป มันก็จะต้องจำผิด คิดผิด แล้วก็เห็นผิดไปด้วย จึงเป็นเครื่องปิดบังอยู่ในตัวของมันเองทั้งนั้น

ทีนี้ถ้าหากเกิดการจำอะไรขึ้นมา หรือปรุงแต่งขึ้นมาในลักษณะอย่างไร ถ้าเพ่งดูอย่างใกล้ชิดแล้วก็จะเห็นว่าความรู้สึกนี้ เป็นความรู้สึกเกิดดับและมีการสับปลับกลับกลอกหลอกหลอนอยู่ในตัวเองทั้งนั้น หรือบางคราวมันอาจจะมีการยึดมั่นถือมั่นอะไรขึ้นมาเป็นการเหนียวแน่น หรือปล่อยวางออกไปไม่ได้ ซึ่งมันมีความรู้สึกขึ้นมาอย่างนั้น ถ้าไม่พยายามเพียรเพ่งแล้ว มันจะหลงกลมายาของสังขาร คือว่ามันปรุงเรื่องราวอะไรต่ออะไรที่เป็นเรื่องราวของอดีตและความรู้สึกที่เป็นความจำหมายในเรื่องของอดีต แต่

ถ้ารู้เท่าทันแล้ว มันก็เป็นของหลอก ๆ คือว่าไม่มีอะไรเป็นความจริงเลย แม้จะมีความหมายในขณะที่มีผัสสะดีชั่วขึ้นมา ถ้าจะสังเกตพิจารณาดูให้ละเอียดแล้ว ล้วนแต่เป็นความหลอนหลอกทั้งนั้น ไม่มีอะไรเป็นความจริง แต่ความโง่ความหลง มันเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเสียหมด ก็เลยเวียนวน คือมันไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ในลักษณะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปอย่างไร จึงไปยึดมั่นถือมั่นเสียทั้งนั้น มันก็เลยถูกหลอกซับหลอกซ้อนอยู่ในตัวเอง ถ้าไม่มีการเพ่งดูหรือหยุดดูให้ชัดเจนแล้ว ไม่มีทางอื่นที่จะรู้ได้เลย

ฉะนั้นจิตที่ทรงตัวหรือหยุดดู หยุดรู้ อยู่ในตัวเอง มันสามารถจะรู้ได้ เมื่อรู้ได้แล้ว มันจะปล่อยได้วางได้อยู่ในตัวเองเสร็จ โดยที่ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วก็จะเป็น **ความรู้ความเห็นด้วยสติปัญญาที่แท้จริง** เพราะว่ารู้แล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ปรากฏเป็นดีชั่วสุขทุกข์อะไร เมื่อรู้แล้วก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น **เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีความทุกข์** ที่นี้ถ้าเป็นการย้ำอยู่อย่างเดียวคือว่าเมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้วจิตก็เป็นปรกติว่างวางเฉยได้ สงบได้ แต่ถ้าไม่มีการอ่านไม่มีการรู้อย่างนี้แล้ว จิตนี้มีมายาของกิเลสตัณหา มีการปรุงอย่างสับสนซ่อนเงื่อน ซึ่งเป็นการรู้ได้ยากนัก เพราะมันมีการสอพลอก่อเกิดที่จะให้ยึดมั่นถือมั่นเสียเรื่อย ซึ่งมันก็ถูกมายาของกิเลสตัณหาหลอกหลอนอยู่ในตัวมันเองทั้งนั้น แล้วมันไม่รู้จักตัวของมันเองที่จิตเกิดดับรับอารมณ์ ทำให้หลงยึดถือเป็นความเพลิดเพลินมากมายหลายประการ

ฉะนั้น **จะดูอะไรก็ไม่ยากเท่ากับการดูจิต** เพราะเหตุที่มันค้นเคยมากับความรู้ผิดเห็นผิดมามาก และทำให้เป็นเครื่องปิดบังอยู่ในตัวของมันเอง นี่ก็ได้อาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงเปิดเผยให้มีความรู้เข้าไปภายในจิตหรือวิญญาณ ที่มีความสับปลับกลับกลอกอยู่มากมายหลายชั้น แต่เมื่อมองเข้าไปให้ซึ้งแล้วจะเห็นความว่างคือ **ว่างชนิดที่ไม่มีความหมายในตัวของมันเอง ซึ่งเป็นความว่างอย่างกระจ่างแจ้งภายในตัวจิตหรือวิญญาณได้อย่างชัดใจ** แม้ว่ามันจะเป็นสิ่งเร้นลับและ

ลึกซึ้งอย่างไร ถึงกระนั้นก็ยังมีลู่ทางที่จะมองเข้าไปได้ ซึ่งเป็นการรู้ลักษณะในการมองด้านในที่สงบนิ่ง ที่เป็นการหยุดดูหยุดรู้อยู่ในตัวของจิตเอง ส่วนทางผัสสะที่เป็นเรื่องของรูป รส กลิ่น เสียง อะไรเหล่านี้ก็ไม่เอาใจใส่ เพราะมุ่งแต่จะมองดูในตัวของจิตหรือวิญญาณล้วน ๆ เพ่งดูไปว่ามันมีอะไรก่อเกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างไรบ้าง ความรู้สึกนึกคิด ความจำหมายสุขทุกข์อะไรเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นลักษณะของธรรมชาติ ที่มีความรู้สึกขึ้นมาแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป นี่มันเป็นของละเอียดมาก ถ้าจะมองให้เป็นเรื่องเป็นราวไปแล้ว มันยิ่งจะไม่รู้เรื่อง มันมีความหมายสลับซับซ้อนขึ้นมาก็ยิ่งหลง หลงอยู่ในเกลียวของวัฏฏะหรือสังขาร **วัฏฏะหรือสังขารมันก็อย่างเดียวกัน** ฉะนั้นจึงหลงป้วนเปี้ยนเวียนวนอยู่ในสังขารปรุงหลายชั้นนัก ไม่ใช่ชั้นเดียว ความรู้สึกที่จะเป็นเครื่องอ่านเข้าด้านใน มันจึงทะลุเข้าไปไม่ได้ มันจึงรู้เข้าไปไม่ได้ เพราะมันป้วนเปี้ยนเวียนวนอยู่กับสังขารนี่เอง หรือเป็นความหมายขึ้นมาในลักษณะนั้นลักษณะนี้ แล้วก็ไปยึดมั่นถือมั่น ถ้าไปหมายในลักษณะดีก็ยึดถือ ไปหมายในลักษณะชั่วก็ยึดถือ ฉะนั้นมันจึงอยู่ในเกลียวหมุนของวัฏฏะหรือสังขารทั้งนั้น

ทีนี้จะหยุดดูหยุดรู้ให้มันชัดเจนแจ่มแจ้ง จึงต้องมีความพากเพียรพยายาม ที่จะ**หยุดดูหยุดรู้ให้เหมาะสม** คือว่าให้มีความพอดี และพร้อมกับมีการสังเกตด้วย นั่นแหละมันจึงจะเป็นเครื่องอ่านออกอยู่ในตัวจิตหรือวิญญาณได้เป็นพิเศษ เพราะถ้าไปยึดถือเรื่องจำเรื่องคิดแล้วมันจะยิ่งวนเวียนไป จะต้องหยุดดูหยุดรู้ให้ชัดเจน **คือเพ่งลงไป เพ่งดูลงไปที่จิตหรือวิญญาณที่เป็นตัวประธาน** นั่นแหละจึงจะมีหนทางที่จะรู้ได้อย่างแยบคาย แล้วในที่สุดไม่มีอะไรเลย **มันเป็นความเกิดดับอยู่ในความว่างทุกขณะ** ถ้าไม่ยึดถือแล้ว ไม่มีเรื่องอะไร มันเกิดดับเป็นธรรมชาติเท่านั้นเอง เพราะยังไม่เห็นว่าเป็นธรรมชาติ มันเห็นเป็นจริงไปจึงยึดถือดีชั่วตัวตนอะไรสลับซับซ้อนขึ้นมาก็เลยเวียนวนโดยไม่รู้ว่าจะออกทางไหน จะปล่อยอะไร หรือจะวางอะไรมันไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็เหมือนกับคนที่เดินเข้าป่าที่มันรกชัฏไปหมด ไม่รู้จะออกทางไหนไม่รู้จะทำอย่างไร

แต่ถ้าจะเพ่งดูเข้าไปแล้ว มันก็มีทางที่จะหลุดรอดออกไปได้เหมือนกัน แต่ว่ามันไปตันเสียมันไปติดเสีย เพราะมันไปติดพวกปรุงพวกคิด พวกจำ พวกหมาย อะไรเหล่านี้ ฉะนั้นจึงเที่ยวคลำไปไม่รู้ว่าจะปล่อยจะวางอะไร ที่แท้มันก็อยู่ตรงหน้านี่เอง ที่นี้มันไปหมาย ไปปรุงเสียทั้งนั้น เลยไม่รู้ลักษณะของความเกิดดับล้วน ๆ ที่จะยืนรู้ยืนดูมันโดยที่ไม่ต้องไปมีความหมาย ความปรุง ความคิดอะไร ดูความเป็นไปของมันล้วน ๆ ดูอยู่อย่างสงบแล้วมันไม่มีเรื่องอะไร **มีแต่ลักษณะปรากฏการณ์ของปัจจุบันธรรม** คือ**ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป** อยู่อย่างนี้ทุกขณะ ดูมันอยู่อย่างนี้เท่านั้น แล้วไม่ต้องไปหาหมายดี หมายชั่ว หมายตัว หมายตนอะไร เพราะเป็นลักษณะของมันอยู่อย่างนั้น ไม่มีดีมีชั่ว อะไรทั้งหมด แต่ไปหมายเป็นดี เป็นชั่ว เป็นตัว เป็นตนขึ้นมาเอง แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นไป แล้วมันก็ทุกข์ ฉะนั้นถ้ารู้จักดูให้เห็นแล้วมันจะไม่มีอะไรเลย โดยไม่ต้องพูดอะไรเลยก็ได้ เพราะว่าไม่รู้จะพูดไปทำไม ไม่รู้จะคิดไปทำไม ไม่รู้จะจำไปทำไม ถ้าเป็นการหยุดรู้โดยเฉพาะเกิดดับปัจจุบันอย่างเดียวแล้วก็ปล่อยไป วางไป ว่างไป ไม่มีข้อเคล็ดลับอะไร แต่ต้อง **หยุดดูหยุดรู้อยู่ในตัวเองทุกขณะ อย่าให้ความรู้ออกจากรู้ไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้รวมรู้เข้ามารู้ตัวมันเองให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง** ว่ามันไม่มีอะไร อย่าไปหลงยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาเลย มันของหลอก ๆ ทั้งนั้น

เพียงแต่รู้เท่านี้ก็ยังมีคุณมีประโยชน์มาก สำหรับที่จะรู้ความจริงด้านใน แล้วจะเห็นเป็นความว่างจากตัวตนภายในจิตหรือวิญญาณ คือว่า **จะมองมาทางรูปธรรม ก็จะเห็นความเป็นธาตุ** หรือ**ความว่างจากตัวตน** หรือว่า **นามธรรมมันก็เป็นความว่างจากตัวตน** หรือ **เป็นเพียงธาตุรู้** ถ้าไม่มีการยึดมั่นถือมั่นแล้ว มันก็ไม่มีความทุกข์อะไรเลย แต่ความโง่ความหลงนี่เอง ที่เป็นตัวการสำคัญ เพราะว่ามันยังไม่รู้ความจริงในการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเท่านั้นเอง ถ้าเป็นการอ่านออก หรือรู้เรื่องนี้เรื่องเรื่องเดียวเท่านั้นวัฏฏสงสารก็จะขาด คือว่าจะไม่ก่อเรื่องราวปรุงแต่งเป็นน้ำไหลไปอย่างนั้น มันหยุดมันจะเกิดอะไรขึ้นมาแล้วมันก็ดับไป มันก็หยุด แล้ว **"หยุด"** นี่จึงเป็นการรู้ว่ามัน **ว่างจากตัวตน** แต่ถ้ามันยังไม่หยุดมันยังปรุงยังแต่ง คิดนึกอะไรขึ้นมาอีกนั่นแหละ มันก็ตกอยู่ในเกลียวหมุนทั้งนั้น เพราะความไม่รู้ จึงต้องหมุนไป

ในเกลียวหมุน นี่ก็ทุกข์ทั้งนั้น แต่ว่าไม่รู้ ไม่รู้ว่าตกอยู่ในเกลียวหมุนของสังขารปรุงนี้ มันทุกข์ เมื่อยังหยุดปรุงไม่ได้ยังสงบไม่ได้ ก็อยู่ในทุกข์นั่นแหละ แล้วก็สนุกสนานไปกับเกลียวหมุนนั้นนั่นแหละ มันจึงต้องทำการค้นคว้าให้รู้แยบคายให้ได้ มิฉะนั้นแล้วก็อยู่ในเกลียวหมุนเรื่อยไป ไม่หยุด แล้ววัฏฏสงสารที่ท่องเที่ยวอยู่ในเกลียวหมุนนี้มันทุกข์เท่าไรก็ไม่รู้ ที่นี้จะให้มันนิ่งเงียบไปอย่างเดียวก็ไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่มันมีการปรุงแต่งนึกคิดอะไร ดูมันไป ปล่อยมันไป วางมันไป แล้วมันก็ลดการหมุนเวียน คือว่าสังขารมันปรุงน้อยลง ถึงมันจะไม่ขาดตอนไปทีเดียว แต่ว่าก็ปรุงน้อยลง หยุดดูหยุดรู้ได้มากขึ้น แล้วก็รู้เล่ห์กลมายาของความปรุงความคิด ความจำ หรือสุขทุกข์อะไร ก็จะได้รู้เรื่องภายในตัวเองว่ามันไม่มีอะไรจริง ๆ ที่ไปหลงยึดมั่นถือมั่นนี่ก็เพราะไม่รู้ แล้วมันก็ทุกข์อยู่ในตัว ในความไม่รู้นั่นเอง

การที่จะเพียรเพ่งพิจารณาให้รู้เรื่องนี้มันจึงเป็นของละเอียด ต้องมีความเพียร ถ้าไม่เพียรดูเพียรรู้เข้าข้างในแล้วมันถูกหลอกถูกลวงโดยอารมณ์ต่าง ๆ ที่มันมีความหมายความคิด ความปรุงอะไรมันก็ถูกหลอกอยู่เรื่อย ๆ หลอกให้หมุนไป วิ่งไป หลั่งไหลไปสู่อารมณ์ซึ่งเป็นการฟุ้งซ่านไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันจึงตกอยู่ในเกลียวหมุนของวัฏฏสงสารนั่นเอง ฉะนั้นจะต้องหยุดดูหยุดรู้ให้ชัดเจน ลองเพ่งดู เพียรเพ่งให้เห็นแจ้งให้ได้ เพราะถ้าไม่เพียรเพ่งแล้วมันไม่หยุด **มันต้องเพ่งสู่จุดเดียว สิ่งเดียวอย่างเดียว** หลายอย่างไม่ได้ เมื่อมี**สติที่ยืนรู้อยู่ เห็นอยู่ หยุดอยู่ อย่าให้มันวิ่งไปตามความจำความปรุงคิดอะไร** ให้มันหยุดดูหยุดรู้อยู่ในตัวเองให้ได้ แล้วก็เพ่งดูลงไป รู้ลงไป ถ้าไม่หยุดดูแล้ว ความเลื่อนลอยของจิตจะแล่นไปตามอารมณ์ แล้วก็เป็นโมหะทั้งนั้น ก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ที่จะรู้นี้มันต้องเพียรเพ่งอยู่ทีเดียว **เพ่งให้เห็นแจ้ง** ไม่ใช่เพ่งให้สงบอย่างเดียว เพ่งให้เห็นแจ้ง ดูลงไปให้เห็นแจ้ง มิฉะนั้นแล้วจิตนี้มันจะล่องลอยไป จับยากรู้ยาก แล้วนี่ก็ได้เวลาในการที่จะหยุดดูหยุดรู้ หรือเพ่งดูเพ่งรู้อยู่ที่จิตในขณะนี้จงมีสติคุ้มครองจิตให้สงบ และเพียรประคับประคองจิตให้ติดต่อทุกอิริยาบถ แล้วพิจารณาปล่อยวาง จิตจะว่างตามธรรมชาติเป็นปัจจัตตังรู้ได้เฉพาะตนดังนี้.

อริยอุโบสถ

๒๙ มีนาคม ๒๕๑๕ (เช้า)

วันนี้ ได้มีการสมาทานอริยอุโบสถ ซึ่งยังมีกิจที่จะต้องทำอีก ๔ ข้อคือ ๑ การฟังธรรม ๒ การสนทนาธรรม ๓ การทำกัมมัฏฐาน ๔ การเจริญภาวนา

ทั้ง ๔ ข้อนี้ ต้องทำให้ครบถ้วน ในวันหนึ่งคืนหนึ่ง จึงจะเป็นอริยอุโบสถได้ เพราะการมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ให้ครบถ้วนในคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่ ถ้าไม่ทำให้ครบถ้วนแล้ว อานิสงส์ก็ไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย จึงต้องพยายามทำให้ครบถ้วนเสีย จึงเป็นกิจกรรมอันสำคัญยิ่งทีเดียว **อย่าเห็นว่าการรับอุโบสถนี้เป็นของธรรมดาเลย เป็นของที่ต้องทำจริง ๆ ต้องเพียรจริง ๆ จึงจะมีอานิสงส์ใหญ่** และเป็นการตามรอยพระอรหันต์ได้ครบถ้วน ทั้งศีลก็เป็นอริยศีล มีสมาธิก็เป็นอริยะ และมีปัญญาเป็นอริยะด้วย ถ้าทำให้เป็นการครบถ้วนได้ในวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้แล้ว ก็จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรืองแผ่ไพศาลอย่างไม่มีขอบเขต เป็นการเจริญรุ่งเรืองด้วยธรรมะ จะขจัดเสียซึ่งศัตรูหมู่มาร กล่าวคือกิเลสตัณหาอุปาทานให้เบาบางไปเป็นลำดับ เพราะการกระทำอริยอุโบสถให้ครบถ้วน เป็นการทำให้จิตใจบริสุทธิ์ กายก็บริสุทธิ์ วาจาก็บริสุทธิ์ครบถ้วนหมด ในวันหนึ่ง คืนหนึ่ง โดยเฉพาะคืนวันนี้เป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ พระจันทร์เต็มดวง ก็ควรจะอยู่กันตลอดรุ่ง เพราะการนอนนี้ก็นอนกันมามากแล้ว **ควรจะสละเพื่อทำอุโบสถตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งให้ครบถ้วนบริบูรณ์บริสุทธิ์ ทั้งกาย วาจา และใจ ไม่ให้ย่อหย่อนอ่อนแอลงได้** ควรประคับประคองให้มีสติพิจารณาอยู่แต่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรมเป็นอารมณ์ ทำให้ข่มเสียซึ่งอกุศลวิตก ๓ มีกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ฉะนั้นเราจึงต้องมีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาตัวเองอยู่ทุกอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จิตจะได้ไม่แส่ส่ายไปตามอารมณ์ที่มีความปรุงความคิดเรื่อยไป ก็จะเป็นการรบกวนจิตใจไม่ให้สงบได้

ฉะนั้นตลอดวันหนึ่ง คืนหนึ่งนี้ ต้องทำสติให้ติดต่อ ที่เที่ยวของสติมี ๔ อย่าง คือ เที่ยวดูในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม เมื่อกำหนดรู้กายก็ให้พิจารณาเป็นสักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เมื่อจะกำหนดเวทนาที่มีความสุข ทุกข์ อุเบกขา ก็พิจารณาเวทนานี้เป็นของไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงเกิดดับอยู่เป็นประจำ ทำอาการให้ปรากฏชัดอยู่ทุกขณะ ไม่ใช่ตัวตน หรือกำหนดดูจิตอยู่ทุก ๆ ขณะ ที่มีการเกิดดับรับอารมณ์ และในขณะที่จิตเป็นกลางวางเฉยได้อย่างไร ก็ให้เพ่งพิจารณาดูเข้าไปให้มาก แล้วจะได้เป็นการทำลายความรู้ผิดเห็นผิด หรือมีการทำลาย ราคะ โทสะ โมหะ และพิจารณาธรรมโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ในรูป นาม ขันธ์ห้า มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นต้น คอยมีสติควบคุมในเมื่อตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง จมูกสัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายได้รับสัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์ **ต้องคอยมีสติสังวรปิดกั้นมิให้หวั่นไหวไปตามผัสสะทุกชนิด** ไม่ว่าดีหรือร้าย ฉะนั้นจึงต้องสำรวมอินทรีย์สังวร ให้มีความรู้อยู่ภายในให้มาก อย่าให้มันแส่ส่ายออกไปภายนอก

การฟังธรรมะก็เหมือนกัน ต้องมีสติในการฟัง และมีสติในการพูด คอยควบคุมไว้ทุกด้านทุกประตู จะปล่อยไปตามความเคยชินนั้นไม่ได้ จะมีความเสียหายแก่ตัวเอง **ถ้าทำดีก็พ้นทุกข์พ้นโทษ ถ้าทำไม่ดีก็มีทุกข์มีโทษแก่จิตใจของตนเอง** จึงต้องมีการระวังให้มากให้ยิ่งอยู่เสมอ อย่าให้มีการย่อหย่อนอ่อนแอไปเลย เพราะถ้าเพียรประคับประคองจิตไม่ให้ตกไปในอารมณ์ได้ หรือเพียรมีสติอยู่ด้วย แล้วก็จะกำจัดความเกียจคร้านได้ ถ้าเป็นการย่อหย่อนอ่อนแอเฉื่อยชาไป คอยอ้างโน่นอ้างนี่ จะทำให้จิตใจแส่ส่ายรับอารมณ์ภายนอก **เช่นการฟังธรรมะถ้าไม่มีสติควบคุมอยู่แล้ว การฟังก็จะไม่ได้ใจความอะไรนัก เพราะขาดสติมีความคิดปรุงฟุ้งซ่านไป** บางครั้งมันอยากจะให้จบเร็ว ๆ เพราะมันไม่ค่อยจะชอบ โดยเฉพาะการเพ่งโทษเข้ามาหาตัวเอง ซึ่งขัดต่อการมีตัวตนของกิเลส คำพูดที่เป็นการทิ่มแทงเข้ามามักจะไม่ค่อยชอบฟัง ถ้าขืนพูดไปนาน ๆ มักจะเบื่อหน่าย อยากจะไปเสียก่อน เช่นการฟัง

ธรรมะแม้ว่าจะช้าไปสัก ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ตามธรรมดาคนที่ไม่เอาใจใส่ในการที่จะรู้เรื่องของตัวเองแล้ว ทนฟังไม่ทันจบต้องออกไปก่อน เพราะมันขัดต่อตัวตนของเขา ฉะนั้นการฟังเรื่องราวที่จะเจาะแทงเข้ามาหาตัวเรา หรือตัวตนนี้ มันจึงไม่ใช่ของง่าย เพราะว่ากิเลสหรือตัวตนมันไม่ชอบฟังนั่นเอง จึงออกตัวหาเรื่องไปเสียทางอื่น ซึ่งเป็นลักษณะของคนโง่ เพราะจิตที่ไม่มีสติปัญญาเป็นเครื่องบังคับ จึงต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส เป็นเหตุชี้ชวนให้หลงอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ถูกกิเลสตัณหาอุปาทานผูกมัดจิตใจให้ลุ่มหลงอยู่ จึงไม่ยอมรับรู้ในการฟังธรรมะ

การฟังธรรมจึงมีหลายแบบ **สำหรับคนที่เอาจิตใจหรือเอาสติปัญญาฟังแล้ว ยิ่งฟังก็ยิ่งมีอรรถรส มีจิตใจเป็นสมาธิในการฟัง สามารถทำให้กายสงบ วาจาสงบ ใจก็มีความสงบ** ซาบซึ้งในถ้อยคำของธรรมะทุกบททุกตอน มีจิตอ่อนน้อมพร้อมที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสอนทุกขณะ มีการถอนทิฏฐิมานะอยู่ในตัวเสร็จ สำหรับคนที่ไม่มีนิสัยหรือไม่มีสมาธิในการฟังแล้วจะไม่ได้รับรสของธรรมะ ถึงจะฟังในตอนต้นจะคายเสียในตอนปลาย เพราะไม่ได้ฟังธรรมด้วยจิตใจ เป็นการนั่งฟังไปอย่างนั้นเอง คอยแต่จะหาช่องออกไปอย่างนี้ก็มี สำหรับคนที่ตั้งอกตั้งใจฟังแล้ว แม้แต่การทำวัตรเช้า เย็น ก็ทำด้วยความตั้งใจ หรือการสมาทานอุโบสถก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำด้วยความตั้งใจจริงแล้วจึงจะเกิดประโยชน์ แต่ถ้าทำเป็นพิธีแล้วก็จะเป็นการหลอกตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการทำวัตรสวดมนต์ สมาทานศีล หรือฟังธรรมะก็ตาม ถ้าไม่ได้รับรสด้วยใจจริงแล้ว ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ของตัวเอง จึงต้องระวังให้ดี

การมาประชุมต้องพร้อมทั้งกาย วาจา และจิตใจ กล่าวคือกายก็นั่งให้เป็นระเบียบเรียบร้อย วาจาก็สงบไม่พูดส่งเสียงอื้ออึง ส่วนจิตใจก็ไม่ได้ปล่อยให้ลอยละล่องท่องเที่ยวคิดนึกไปตามอารมณ์ตลอดเวลาที่ทำวัตรสวดมนต์ ฟังธรรม การกระทำอย่างนี้เรียกว่ามีประนาม ๓ คือ กายประนาม วาจาประนาม และจิตใจก็ประนาม ไม่ว่าเป็นวันโกนหรือวันพระ เพราะเป็นกิจกรรมอันสำคัญยิ่งของแต่ละบุคคล ถ้าเผลอสติมีการคิดปรุงฟุ้งซ่านไป หรือนิวรณ์ทั้งหลายเข้าครอบงำทำจิตให้ขุ่นมัว แทนที่จะเกิดสติปัญญา

ขึ้นมาดับกิเลส ดับนิวรณ์ แต่กลับหลงใหลเพลิดเพลินไปกับอารมณ์นั้น ๆ จึงไม่ค่อยจะได้เรื่อง มักจะเป็นคนลวงโลกเสียแหละมาก ไม่ทางหนึ่งก็ทางใด เพราะไม่ได้ตั้งใจนั่นเอง ถ้าตั้งใจครบประนาม ๓ และประกอบด้วยศรัทธาความเชื่อ มีความมั่นใจที่จะเดินตามรอยของพระอรหันต์ เช่นการสมาทานศีลอุโบสถ ต้องมั่นใจทีเดียวว่าจะทำให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ให้ได้ ถ้าไม่มั่นใจแล้วมันจะเหลวไหลไป จึงต้องมีความมั่นใจเพียรประคับประคองรอบรู้เรื่อยไป **เพราะความเพียรเป็นเรื่องสำคัญที่จะป้องกันความเกียจคร้าน** คือ ต้องเพียรคิดเพียรพิจารณาอยู่ในตัวเองตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องเพียรทั้งนั้น ถ้าไม่เพียรแล้วจะไม่รู้เรื่องอะไรเลย มันปล่อยสติหมดไปมีความคิดความจำเพลิดเพลินไปตามวิสัยเดิม

ที่นี้ต้องกลับมาปรารภความเพียร ถ้าเหลวไหลไปกับความปรุงความคิดหรือกิจการงานอะไรมาเป็นใหญ่กว่า การกระทำความดีของตัวแล้ว ก็ต้องรู้ได้ทีเดียวว่ามันเป็นมารมาขวางหน้าคอยชักชวนให้ไขว้เขว ก็อย่าไปกับมัน กลับมารู้อยู่ที่จิตนี้ หรือมีการพิจารณากาย ให้เห็นความเป็นธาตุเป็นปฏิกูลอยู่ในตัวเอง ให้มีเรื่องคิดเรื่องจำอยู่ในตัวเองทั้งหมด ไม่ให้ไปคิดไปจำเรื่องภายนอกที่เป็นเรื่องดีชั่วตัวตน หรือมีความคิดนึกจำหมายในความมีกิเลสตัณหาประเภทไหน ควรตรวจสอบรอบรู้จิตใจอยู่เป็นประจำเพียรอยู่ทุกอิริยาบถทั้ง ๔ จะได้ปลุกจิตใจให้ตื่นอยู่เสมอไม่ง่วงเหงาหาวนอน ไม่ให้มีการฟุ้งซ่านรำคาญใจไปต่าง ๆ นานา ต้องละกามฉันทนิวรณ์ที่จะไม่ให้จิตใจแส่ส่ายไปหารูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสกาย ที่มันเคยตัวทำให้ลุ่มหลง

ฉะนั้น เรื่องสตินี้เป็นของสำคัญมาก ต้องคอยฝึกอยู่ทุกอิริยาบถ ไม่ให้สติมันออกไปข้างนอก ให้รู้อยู่แต่ในกาย ในเวทนา หรือรู้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ซึ่งเรียกว่ารู้จิตเป็นปรกติวางเฉยอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก **ให้มีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกทุกขณะ** ถ้าว่าง ๆ เฉย ๆ แล้วมันจะเพลินไป หรือจะกำหนดพิจารณากายพิจารณาเวทนาก็ได้ให้มีเรื่องพิจารณาตลอดทุกอิริยาบถ ที่ ยืน เดิน นั่ง นอนก็ตาม พยายามพิจารณาอย่างนี้ตลอดไป เป็นการปิดกั้นอายตนะ เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียง

จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้สัมผัส รับรู้อารมณ์ที่ใจ เหล่านี้ต้องสังวรระวัง **สำหรับวันอุโบสถที่ได้สมาทานว่าวันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ต้องปิดกั้นทวารทั้งหกให้หมดทีเดียว มิฉะนั้นแล้วศีลอุโบสถจะด่างพร้อยขาดทะลุไป** ก็ไม่รู้เรื่องรู้ราวเพราะคนที่มีนิสัยหยาบ ๆ ก็เป็นอย่างนั้น มารับศีลอยู่ประเดี๋ยวเดียว พอลุกไปก็ทิ้งเสียหมดไม่มีการสำรวมระวัง ฉะนั้นต้องกลับให้มันละเอียดอย่าให้หยาบ การทำอะไรหยาบ ๆ หรือการวิรัติงดเว้น ที่เป็นของหยาบ ๆ นั้นยังใช้ไม่ได้ เช่นมีศีลขั้นหยาบ ๆ ก็ยังใช้ไม่ได้ ต้องเป็นเรื่องละเอียดที่สอบเข้ามาภายในจิตใจ คอยทำลายถ่ายถอนกองกิเลสตัณหาอุปาทาน มิฉะนั้นแล้วความเคยชินมือยู่อย่างไรก็กระทำอยู่อย่างนั้น วาจาก็ไม่มีการสำรวมระวังมีแต่ความกระด้างดื้อดึง ถึงจะตักเตือนสั่งสอนอย่างไรก็ได้แต่นั่งฟังแล้วไม่ยอมกระทำตาม **จึงเป็นของยากสำหรับตัวเองที่ไม่รู้จักทุกข์โทษของการทุศีล** หรือไม่รู้จักคุณสมบัติของการมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา จึงไม่ได้มีการอ่านตัวเองคอยออกไปทางตา ทางหู อยากแต่จะไปดูไปฟังอยู่เรื่อยไปเป็นการปล่อยสติ เหมือนกับสันดานกา ๑๐ ประการ ที่พระพุทธเจ้ากำหนดไว้ให้รู้ ถ้ามีการปล่อยสติเสียอย่างเดียวแล้ว ศีลทางกาย ทางวาจา และจิตใจ จะมีแต่ขาดทะลุด่างพร้อยเศร้าหมองไม่ผ่องใส จึงต้องมีการสำรวมระวังให้ดี

คนไหนที่มุ่งหวังเพื่อจะทำอริยอุโบสถให้ครบถ้วน ในวันหนึ่งคืนหนึ่ง ตั้งแต่เดี๋ยวนี้เป็นต้นไป **ต้องคอยสำรวมระวังปิดกั้นต่ออารมณ์ที่มาสัมผัสให้เป็นพิเศษ** เป็นการแก้ตัวใหม่ในวันหนึ่งคืนหนึ่ง หรือเฉพาะวันหนึ่งที่ได้สมาทานแล้วนี้จะทำให้ดีกว่าเมื่อวานนี้ หรือเมื่อวันพระที่แล้ว จะต้องปรับปรุงให้มันใหม่เอี่ยมขึ้นทุกทีไม่ใช่ว่าทำไป ๆ แล้วก็เถลไถลเรื่อยเปื่อยเฉื่อยชา ทำให้ขาดทุนสูญเสียของตัวเอง ถ้าเป็นคนทุศีลแล้ว พระพุทธเจ้าก็บอกเอาไว้ว่าจะต้องไปนรก ถ้าไม่กลัวแล้วก็ทำไปตามความเคยชินของกิเลสตัณหาอุปาทานที่คอยแนะนำ ถ้าเป็นคนกลัวทุกข์โทษแล้วก็พยายามปฏิบัติให้มีการก้าวหน้าในการประพฤติคุณธรรมความดี คอยมีสติควบคุมอยู่ทุกขณะจิต

มีปัญญาหมั่นพิจารณาตรวจสอบรอบรู้ว่าจะขาดตกบกพร่องหรือมีความเผลอเพลินไปอย่างไร จะต้องทำในใจให้แยบคาย

จิตนี้จะอยู่ว่าง ๆ เฉย ๆ ไม่ได้ จะต้องมีเรื่องจำเรื่องคิดอยู่เสมอ จึงต้องมีสติเป็นหลักประดุจเสาเขื่อนมีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาอยู่เป็นประจำซ้ำซาก จนมีความมั่นใจหรือมีความสามารถ ที่จะควบคุมกาย วาจา จิต ติดต่อกันอย่างมั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้นให้ได้ ไม่มีการปล่อยปละละเลยเหมือนที่คุ้นเคยมา เพราะว่ามันเป็นการเสียหาย แต่สำหรับคนโง่แล้วไม่กลัวความเสียหายในด้านจิตใจของตน จึงผิดกับคนที่มีสติปัญญามีแต่ความกลัวทุกข์โทษ หรือกลัวจะเสียความปกติของจิตไป ในขณะไหน และมีความละอายอยู่ทุกขณะ

เพราะฉะนั้นศีลที่จะมีขึ้นมาได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ก็ต้องมีความละอาย มีความกลัวนั่นเอง แต่คนที่ไม่รู้เพราะมีอวิชชาเข้ามาหุ้มห่อหัวใจจึงทำให้ไม่กลัวไม่ละอายต่อทุกข์โทษ เพราะความที่มีกิเลสหนาปัญญาหยาบนั่นเอง ท่านจึงเปรียบเสมือนม้าพันธุ์เลวหรือวัวดื้อ ซึ่งมีแต่ความดื้อด้านดันทุรังอยู่เรื่อยไป จะสั่งสอนอบรมอย่างไรไม่ยอมจดจำ ไม่ยอมน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติตาม ถึงจะเป็นความพ้นทุกข์พ้นโทษของตัวเองอย่างไรก็ไม่พึงปรารถนา ซึ่งมีโมหะอวิชชาเข้าครอบงำประจำอยู่ในสันดานอย่างเหนียวแน่น ยากที่จะคืนคลายถ่ายถอนออกได้ จึงผิดกันกับคนที่มีสติปัญญา จะแนะนำตักเตือนหรือชี้ทุกข์โทษของกิเลสตัณหาอุปาทาน ก็ทำให้มีความละอายกลัวต่อทุกข์โทษที่จะเกิดขึ้น มีการกำหนดจดจำ แล้วน้อมนำเอามาประพฤติปฏิบัติไม่ต้องฝึกหัดอบรมกันมาก พระองค์เปรียบเสมือนม้าอาชาไนย ไม่ต้องทุบตีมากมาย พอเงื้อแซ่ก็วิ่งเพราะความกลัว จึงง่ายต่อการอบรมสั่งสอน สามารถทำลายถ่ายถอนความรู้ผิดเห็นผิดของตัวเองอยู่เป็นประจำ ทำให้มีการเจริญสติปัญญาขึ้นมาแทน แม้จะมีการเผลอไผลไปกับกิเลสบ้าง ก็มีความละอายรู้สึกกลัวขึ้นมาทันที เป็นการทำลายถ่ายถอนทิฏฐิมานะอวิชชาให้เบาบาง และมีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาตรวจสอบรอบรู้อยู่ภายใน ทำให้มีกำลัง

ของความเพียรที่เหมาะสม ไม่ย่อหย่อนอ่อนแอหรือเกียจคร้าน **เป็นการปลุกให้จิตตื่นอยู่ทุกขณะ คอยปล่อย คอยละ คอยวางอยู่ทุกเวลานาที** เพราะมันมีศัตรูอยู่อย่างมากมายภายในตัวเอง จากหยาบไปขั้นกลางและขั้นละเอียด ถ้าไม่มีสติปัญญาเป็นเครื่องตรวจสอบรอบรู้แล้วยากนักยากหนาที่รู้ขึ้นมาได้ เพราะมันจะตกไปในฝ่ายตามใจกิเลสกันมากมายเพราะมันว่าสบายดี เหมือนกับพายเรือทวนน้ำมันเหนื่อย สู้ปล่อยให้ลอยล่องลงทะเลตกไปเป็นเหยื่อของสัตว์ร้าย ก็มีความสบายไปตามประสาคนโง่คนหลง

ฉะนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ลองคิด ลองพิจารณาดูซิว่า กิเลสตัณหาอุปาทานภายในจิตใจนั้นมีอย่างไรบ้าง มีความกลัวกันบ้างไหม จะนำเพียรให้ยิ่งหรือไม่ ถ้าไม่รู้สึกตัวไม่คอยตรวจสอบรอบรู้ภายในตัวเองแล้ว ก็จะเอาตัวไม่รอด ต้องติดอยู่กับทุกข์ จะทำให้เดินตามรอยพระอรหันต์ไม่ถูกทาง แล้วเดินตามยักษ์ตามมารกันเรื่อยไป

ฉะนั้นจึงต้องหยุดพิจารณาตัวเองเสีย มันจะได้เกิดสติปัญญา รู้จักประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรมวินัย จึงจะดับทุกข์โทษของตัวเองได้ทุก ๆ ประการเทอญ ฯ.

พิจารณาความเป็นธาตุด้วยสติปัญญา

๒๙ มีนาคม ๒๕๑๕ (กลางคืน)

สำหรับคืนนี้ก็จะได้ให้นั่งเฝ้าคนไข้ เพราะว่าคนไข้แบบที่มีนิวรณ์ครอบงำนี่สำคัญมาก ถ้าไม่เฝ้าดูให้รู้เรื่องของมันบ้าง ถึงคราวเจ็บหนักพักใหญ่จะไม่ได้เรื่อง เมื่อมีโอกาสจึงควรตั้งใจเพียรพยายามตรวจสอบรอบรู้ดูเสียด้วยว่า ลักษณะของโรคภัยที่มันอยู่ในจิตในใจ มันมีฤทธิ์มีเดชมากกว่าทางร่างกาย เพราะว่าโรคทางร่างกายนี่พอเจ็บก็กินยาเสียก็หาย แต่เฉพาะโรคตัณหาที่มีอยู่ภายในจิตใจเป็นของละเอียด เช่นกับโรคนิวรณ์ หรือโรคโมหะอวิชชาอะไรเหล่านี้ มันล้วนแต่เป็นโรคร้ายกาจมาก เหตุใดจึงไม่มีใครกลัวกันเลยทั้ง ๆ ที่มันก็ครอบงำให้จิตใจมืดมัวหม่นหมองกลับไม่กลัวกันเลย ยังมีการสมยอมกับมันเสียอีก เมื่อมันง่วงก็ยอมนอนเสีย เพราะว่าสบายดี ทีนี้มันนอนมามากแล้วจะต้องตรวจดูเสียที่ จะไปหาหมออื่นเขาตรวจให้ก็ไม่ได้ เพราะภายในจิตในใจนี่มันต้องตรวจด้วยตนเอง

และจะต้องพากเพียรพยายามพินิจพิจารณาแยกธาตุดูว่า ร่างกายที่กำลังหลงรักนักหนาว่าเป็นตัวเราของเราอยู่อย่างเหนียวแน่นนี้ จะพิจารณาอย่างไร ให้มันรู้มันเห็นความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ไฟ ลม ที่มันประกอบเป็นร่างกายขึ้นมานี่ ถ้าไม่ได้แยกธาตุให้รู้เสียบ้างแล้วจะหลงยึดมั่นถือมั่นไปจนตาย แม้แต่การเจ็บการตาย มันก็ว่ามันเจ็บมันตายไปทั้งนั้น เพราะว่าไม่เห็นว่าธาตุหรือร่างกายนี่มันชำรุดทรุดโทรม และวันคืนที่ล่วงไป ๆ นี่ก็ไม่ใช่ล่วงไปเฉพาะวันคืนเท่านั้น ธาตุและร่างกายมันชำรุดทรุดโทรมเรื่อยไปทีเดียว กายนี้มันเสื่อมไปทีละเล็กทีละน้อยก็ไม่รู้ พอไปรวมมาก ๆ เข้าจึงจะรู้ว่าแก่แล้ว เช่นผมหงอก ฟันหักอะไรเหล่านี้ มันเป็นการรู้หยาบ ๆ หรือรู้อย่างเปิดเผยขึ้นมามาก ๆ แต่ที่มันค่อย ๆ เสื่อมอย่างเงียบกริบอยู่ข้างในนั้นก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้นจึงหลง

กอดรัดยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวของเรา ไม่ว่าที่ไหนมันเป็นของเราไปหมด เป็นต้นว่าตาก็ว่าตาของเรา รูปที่เห็นนั้นก็ยึดถือว่าเป็นเราเห็น ความรู้สึกนั้นก็เป็นเรารู้สึก ไม่ได้เห็นโดยความเป็นธาตุ มันเป็นจักขุธาตุกับรูปธาตุสัมผัสกัน ส่วนความรู้สึกเป็นวิญญาณธาตุมันก็เป็นนามธรรมที่เป็นความรู้สึกรูป รู้สึกเสียง กลิ่น รส สัมผัสอะไรทั้งหมดมันก็ไม่รู้เรื่อง มันจึงยึดถือไปทั้งหมด เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นตัวเราของเราทีนี้เช่นกับรูปมันเสื่อมก็ไปว่าเป็นเราแก่ เมื่อรูปมันจะแตกนามมันจะดับก็ว่าเป็นเราตาย

นี่ควรพิจารณาแยกธาตุให้รู้กันเสีย มิฉะนั้นแล้วความยึดมั่นถือมั่นนี้มันจะเหนียวแน่น แล้วมันจะมีภพมีชาติต่อไปข้างหน้าอีก ถ้าแยกธาตุให้มันรู้เสีย เมื่อมันมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางจิตใจ มันจะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป เวลาที่มีโอกาสนี้ควรศึกษาพิจารณาแยกแยะมันดูเสียให้รู้รายละเอียด ไม่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เรียกว่าปัญจกัมมัฏฐาน แล้วก็แยกออกมาดูทีละอย่าง ไม่ต้องเอามาทั้งหมดทั้งห้านั้นดอก แยกเอาผมมาพิจารณาดูว่าผมนี้มันเป็นธาตุดิน ที่มันชุ่มแช่อยู่ในบุพโพ-โลหิตในพื้นใต้ผิวหนังลงไป แล้วมีการปฏิกูลด้วยสี ด้วยกลิ่น ด้วยที่อยู่ ทั้งหมดนี้ถ้ามีการแยกแยะพิจารณาดูแล้ว มันจะได้ไม่หลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นผมของเรา ขนของเรา เล็บ ฟัน หนัง ห้าอย่างนี้ก็ล้วนเป็นลักษณะของธาตุดิน แต่มันก็ปนกันอยู่กับธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประกอบกันอยู่ ถ้าจะเป็นดินล้วน ๆ มันก็อยู่ไม่ได้ เพราะมันจะต้องประกอบกันระหว่างธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นเครื่องประกอบให้เป็นร่างกายแล้วก็มีนามธรรม คือจิตใจครอง ทีนี้ส่วนที่เป็นไปตามธรรมชาติของมันทุกอย่าง มีความ เกิด ดับ เปลี่ยนแปลงของรูปธรรมนามธรรม เราก็ไปยึดมั่นถือมั่นอีกว่ารูปก็เป็นของเรา และนามธรรมก็เป็นตัวเราอีก เป็นตัวเราของเราไปทั้งหมด ถ้าไม่พิจารณาดูให้รู้แล้วมันจะกอดรัดยึดถือไปอย่างเดียว

แม้ว่าในทำวัตรที่บอกว่ารูปเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น เราก็ว่าอยู่อย่างนั้นมันก็ยึดมั่นอยู่อย่างนั้นเรื่อยมาทั้ง ๕ ขันธ์ พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้พิจารณา รูป นามขันธ์ห้า เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เราก็สวดกันมามากแล้วในเรื่องอุปาทานขันธ์นี้

แต่ทำไมจึงจะคลายมันออกไปได้ หรือว่า **กองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ทำอย่างไรจึงจะเป็นการแจ้งชัดเพื่อตัดอุปาทานขันธ์ให้ออกไปจากใจได้** ทำไมพวกที่เขาเรียนเป็นแพทย์เขาจึงรู้หมดภายในร่างกายนี้ ไม่ว่าไส้ พุง ตับ ไต อะไรเขารู้รายละเอียดหมด แต่ทำไมเขาจึงไม่ได้เบื่อหน่ายคลายกำหนัด มันเป็นเพราะเหตุอะไร หรือว่าพวกสัปเหร่อที่อยู่กับศพมามากมายก่ายกองเท่าไหร่ ๆ ก็ไม่ได้รู้เรื่องรู้ราวเลย มันจึงเป็นของที่รู้ยากเห็นยาก เพราะถ้าไม่ได้เกิดสติปัญญาที่เป็นการรู้จริงเห็นแจ้งแล้ว มันก็รู้ ๆ ไปอย่างนั้นเอง แล้วก็ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ แต่ถ้าเป็นการรู้จริงขึ้นมาได้ จนเป็นการละอุปาทานได้ ก็เป็นพระอรหันต์ไปเลย นี่เพราะรู้ไม่จริงจึงไม่ได้รู้เห็นด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นถึงจะรู้หรือแยกธาตุไปเท่าไหร่ ๆ แต่ก็ยังยึดมั่นถือมั่นไปอย่างเดิม ถ้ารู้อย่างพระท่านรู้แล้วก็บรรลุมรรคผลนิพพานไปเลย เพราะฉะนั้นความรู้มันจึงผิดกัน แล้วไม่ถึงกับว่าจะรู้รายละเอียดเหมือนหมอแผนปัจจุบันที่เขาทำการผ่าตัด นี่เพียงแต่ว่าเรือนร่างทั้งหมดนี้มันเป็นแต่เพียงธาตุทั้ง ๔ และอากาศธาตุกับวิญญาณธาตุ รู้เพียงเท่านี้ก็บรรลุมรรคผลไปแล้ว ส่วนที่รู้รายละเอียดจนทำการผ่าตัดได้นี้กลับไม่ได้บรรลุอะไร

เรื่องของธรรมะนี้เป็นของอัศจรรย์ ชนิดที่ความรู้ธรรมดาสามัญแล้วไม่อาจจะละอุปาทานได้ นี่ควรจะนำพิจารณาดูหรือไม่ หากรู้จริง ๆ แล้วมันจะต้องเบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกไป แล้วจะบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งไปในตัวด้วย แต่นี่มันไม่ได้เพ่งพิจารณาให้เห็นแจ้งแทงตลอด มันไปติดไปตัน เพราะพวกนิวรณ์เข้ามาครอบคลุมหุ้มห่อจิตเสียจนไม่ให้เห็นแจ้ง มันจึงต้องเพียรพยายามที่จะพิจารณาให้เห็นแจ้งให้ได้ จะได้เบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกไปเรื่อย ๆ ถึงแม้จะยังไม่เห็นแจ้งแทงตลอดจนได้บรรลุธรรมไปทีเดียว แต่มันก็จะได้เบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกไปทีละเล็กทีละน้อยเรื่อยไป ก็ยังดีกว่าที่ไม่ได้พิจารณาเลย ถ้าไม่ได้พิจารณามันจะหลับหูหลับตากอดรัดยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเราของเราอยู่อย่างเหนียวแน่น เพราะความจริงก็ไม่ใช่ของเร้นลับที่จะรู้ไม่ได้เห็นไม่ได้ แต่ว่าจะต้องรู้ด้วยสติปัญญาแท้เท่านั้นเอง เหมือนกับเราไปท่องเอาจากในหลักเกณฑ์ในแบบแผนอะไร แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่อย่างเดิมเพราะไม่เห็นด้วยสติปัญญาแท้

แต่นี่จะต้องเพียรเพ่งอย่างไรให้มันรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาว่า นี่มันเป็นแต่ธาตุ มันไม่ใช่เป็นตัวของเรา

การทำกัมมัฏฐานหรือการทำจิตภาวนานี้ก็ไม่ใช่เรื่องอื่น เรื่องพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริง ไม่ใช่เปลี่ยนเอาเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันก็เลยไม่รู้ใหญ่ ที่นี้สันดานที่ยังมีอวิชชาโมหะเข้าครอบงำ ย่อมไม่ชอบพิจารณาตัวเองอย่างซ้ำซาก เพราะมันมีเรื่องแทรกแซงปรุงแต่งไปให้คิดนึกเรื่อยเปื่อยไปอื่น เพราะฉะนั้นจึงได้โง่งมงายอยู่นี่ แม้จะรู้หลักเกณฑ์อะไรที่อธิบายเอาไว้ก็ไปจำเอามาสอน ฉะนั้นจึงไม่รู้ด้วยใจจริง ควรพยายามให้รู้ด้วยใจจริงให้ได้ มันจะได้ไม่กอดรัดยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเราของเรา ต้องปล่อยมัน วางมันให้ได้ ถ้ารู้จริงจนกระทั่งปล่อยวางได้ จะรู้อะไรอื่น ๆ ก็สู้ไม่ได้ สู้รู้อย่างนี้ไม่ได้ เป็นการบรรลุธรรมไปในตัว แล้วกิเลสตัณหาอุปาทานทั้งหมดมันก็จะดับสลายไป ไม่เข้ามาปรุงจิตให้เร่าร้อนเพราะความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องกายกับใจนี่

ทีนี้การจะอบรมให้รู้ให้เห็นความจริงภายในตัวเอง มันจึงต้องพากเพียรพยายามที่จะเพ่งพิจารณาอยู่เป็นประจำ แล้วก็ทำให้มากอยู่ในเรื่องนี้ จะได้เป็นเครื่องคืนคายถ่ายถอน แม้ว่าจะยากเท่าไหร่ก็ต้องพยายาม เพราะถ้าไม่รู้ความจริงในเรื่องนี้แล้ว มันจะต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ในโลก ในทุกข์ ในความเกิดแก่เจ็บตาย แล้วก็มีกิเลสตัณหาอุปาทานครอบงำให้มืดมิดอยู่เท่านั้นเอง ส่วนการไปเรียนรู้สิ่งอื่น ๆ ทำไมไปเรียนรู้ได้เพราะว่ามันตรงกับความต้องการของตัณหา ทีนี้จะพิจารณาให้รู้จริงเห็นแจ้งนี่มันเป็นการละตัณหา มันก็เลยปกปิดหมด ตัณหาก็เปลี่ยนใหม่เรื่อยไป หลอกลวงเรื่อยไป ให้คิดนึกศึกษาแต่เรื่องเพิ่มทุกข์เพิ่มโทษ มันเอาอย่างนั้นเสียหมด การศึกษาที่จะเข้ามาดับทุกข์ดับโทษในจิตใจอะไรนี่ มันคอยขัดขวางเอาไว้ แล้วก็ดูซิว่าโรคร้ายที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่ในจิตสันดานมันมืดมิดอยู่เท่าไหร่ ทั้ง ๆ ที่พอจะรู้เรื่องราวหรือแนวทางอะไรบ้าง ก็ยังไม่ใช่ของง่ายเลย ที่ไม่รู้อะไรเลย ตายแล้วเกิดอีกอยู่เท่าไหร่ ๆ มันก็ไม่รู้เนื้อรู้ตัว มันก็ท่องเที่ยวอยู่นี่ มีกำเนิดไปต่าง ๆ นานา ก็มีแต่เรื่องยึดมั่นถือมั่นกันทั้งนั้น

หรือว่าจะพิจารณาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่ค่อยจะรู้กันได้ ที่รู้ไม่เที่ยงก็รู้กันเล็ก ๆ น้อย ๆ รู้ทุกข์ก็รู้บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ อีก แต่มาถึงเรื่องของการไม่ใช่ตัวตนนี่มันยังไม่รู้หรอก เพราะว่าเดิมมันยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนมาอย่างเต็มที่ ทีนี้มันจะไปพิจารณาไม่ใช่ตัวตนมันจึงไม่เห็น เพราะมันเห็นผิดอยู่อย่างนั้น ปิดบังอยู่ ยึดมั่นถือมั่นอยู่ แม้ว่าจะศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้ารวมอยู่ในเรื่องนี้ทั้งหมด คือให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน รวมอยู่เรื่องเดียว ที่เรียกว่าเป็น "พหุลานุสาสนี" ที่พระองค์ทรงสอนมาก และได้บรรลุมรรคผล นิพพาน เป็นพระอรหันต์กันก็เรื่องนี้เรื่องเดียว พระองค์ทรงบอกว่าพระสาวกของพระองค์พิจารณาเบญจขันธ์เป็นอนัตตาบอกอยู่อย่างเดียว แต่ตามธรรมดาสามัญชนนี่มันโง่เขลางมงาย จะเอาแต่การเรียนรู้ที่เป็นการเพลิดเพลินไปเท่านั้น **ถ้าการหยุดได้สงบได้ มันไม่รู้เรื่อง**

เพราะฉะนั้นมันจึงอยากเปลี่ยนเรื่องใหม่เรื่อยไปอยากรู้เรื่อยไป หลงเรื่อยไปแล้วก็ยึดมั่นถือมั่นเรื่อยไป เมื่อไม่รู้ก็ต้องพยายามพากเพียรไปทีเดียว ให้มันรู้เรื่องจริงภายในตัวเองว่ามันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา มันต้องรู้ให้ได้ มันจำกัดอยู่ในตัวเองอย่างนี้ ถ้าไม่รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภายในตัวเองแล้วมันไม่พ้นทุกข์ดอก มันก็เป็นการรู้อย่างโลก ๆ หรือปฏิบัติอย่างโลก ๆ ไม่ได้เป็นการบรรลุมรรคผล นิพพาน เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นทางที่แยกกันในเรื่องโลกีย์ กับเรื่องโลกุตตระ ถ้ารู้เรื่อง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ถึงที่สุดแล้วก็ **เป็นโลกุตตระ** ถ้ารู้ไม่ได้รายละเอียดก็อยู่ในโลกีย์

เพราะเรื่องนี้เรื่องเดียวที่เรียกว่า "สัพเพ ธัมมา อนัตตา" ตามหลักของพระ-พุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ได้ทรงเห็นแจ้งแทงตลอด จึงได้ทรงประกาศออกมา และเรื่อง **"อนิจจัง"** กับเรื่อง **"ทุกข์"** นี่ก็ยังรู้กันได้ แต่เรื่อง "สัพเพ ธัมมา อนัตตา" นี่ไม่มีใครได้รู้รายละเอียดนอกจากพระพุทธเจ้า จึงได้ทรงนำมาประกาศทำให้มีผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์มากมาย **เฉพาะในเรื่องนี้เรื่องเดียว** คือเรื่อง **"สัพเพ ธัมมา อนัตตา"** เรื่องเดียว ทำให้หลุดพ้นไปจากกองทุกข์หรือโลกียธรรม

ทั้งหลายได้ แม้ว่าศาสนาอื่นเขาจะมีการสอนเรื่องอนัตตา แต่ก็ไม่หมดจดสิ้นเชิง เพราะยังมีตัวตนเหลืออยู่ให้ยึดมั่นถือมั่น เพราะฉะนั้นมันจึงแตกต่างกับหลักอนัตตาของพระพุทธเจ้า ที่สิ้นสุด **หลุดพ้นไปเป็นโลกุตตระปฏิปทาไปทั้งหมด** การที่จะศึกษาให้รู้แจ้งแทงตลอดใน **สุญญตา** หรือ **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** นี้ มันจึงไม่ใช่ของที่จะเรียนรู้ได้ง่ายนัก โดยมากเพียงแต่เรียนรู้ตามหลักเกณฑ์ที่เป็นสัญญาเท่านั้น ที่จะรู้แจ้งประจักษ์ชัดด้วยปัญญามันไม่ใช่ของง่าย เพราะผืนกับสันดานที่หลงยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเรา

จะต้องพากเพียรกันอย่างไรดี จึงจะให้รู้ให้เห็นขึ้นมาให้ได้ ถ้าไม่รู้ไม่เห็นเรื่องนี้แล้วมันก็ไม่พ้นทุกข์ ถ้ารู้เห็นได้แล้วมันก็พ้นทุกข์ เหมือนกับที่เคยพิจารณามาเป็นพื้นอยู่บ้างแล้วว่ามันว่างจากตัวตน ว่างจากเที่ยง สุข ตัวตน อะไรเหล่านี้แล้วว่างชนิดที่ยังไม่ถึงขั้นสิ้นอาสวะ การพิจารณาเห็นความว่างจากตัวตนก็พอดับทุกข์ได้บ้าง แต่ว่ามันยังไม่ผอมหรอกเพราะตัวตนมันยังมีอยู่ ทีนี้จะพิจารณาซ้ำซากอย่างไรมันจึงจะให้ความมีตัวตนมันผอมลงไปทุกที จนกระทั่งมันดับหายไปในที่สุดจริง ๆ ไม่มีตัวเราของเราจริง ๆ

แต่นี่มันคอยหาเรื่องเปลี่ยนใหม่เสียเรื่อย มันบิดมันบังเสียแล้ว การทำซ้ำซากที่จะเพียรเพ่งพิจารณานี่กลับไม่เอาเสียแล้ว มันย้ายไปเอาเรื่องอื่นให้ตรงกับตัณหามันต้องการ ทีนี้มันก็เลยถูกหลอกถูกลวงอยู่ในตัวเอง จะรู้อะไรก็ไม่แจ้งไม่ชัด แล้วก็สักแต่ว่ารู้ ๆ สักแต่ว่าจำได้เข้าใจบ้าง ถ้าไม่เพียรจริง ๆ แล้วมันจะไม่เกิดธรรมจักษุ ถ้าเกิดธรรมจักษุรู้เห็นเรื่องนี้แล้ว ขั้นต่ำก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน ถ้าขั้นสูงก็เป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นเลยมันก็เป็นปุถุชน โง่เขลางมงายยึดมั่นถือมั่นไปทั้งนั้น แล้วก็ไม่รู้สึกตัว

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติก็เลยไม่รู้ว่าจะเดินไปทางไหน ทางถูกทางผิดอะไรก็ไม่ได้มีการสอบสวนทบทวนค้นคว้า มันก็สุ่ม ๆ ไปอย่างนั้น เหมือนกับการอบรมจิตภาวนา

มันก็สุ่ม ๆ ไปอย่างนั้น มันไม่เกิดสติปัญญาที่จะเป็นเครื่องรู้แยบคายถ่ายถอนการยึดมั่นถือมั่นในความมีตัวมีตน ก็เลยไม่มีใครพูดถึง พูดถึงแต่ไม่เที่ยงบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่มีตัวตนบ้างก็เล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ว่ามันไม่ได้เห็นแจ้งเห็นจริงอะไรให้เป็นการเห็นชัด แล้วพูดอะไรออกมาก็เป็นการวน ๆ เวียน ๆ แต่ที่รู้ชัดใจมันก็พูดออกมาอย่างชัดใจ **มันต้องเป็นความรู้แจ้งจึงจะชัด พูดมันจึงจะชัด** นี่มันยังเลือน ๆ ราง ๆ อยู่ทั้งนั้น แล้วอย่างนี้จึงต้องเพียรให้ยิ่ง

ที่ได้มีโอกาสมาศึกษาธรรมะ มาปฏิบัติธรรมขั้นนี้ก็เพื่อไปสู่โลกุตตระ แต่ว่าถ้าเป็นการทำชนิดที่ไม่รู้แตกฉานอะไรแล้วก็ยังอยู่ในโลกียะ ต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร เพราะความยึดมั่นถือมั่น อย่างน้อยก็ต้องให้มีการเบื่อหน่ายคลายกำหนัดเรื่อยไป เพียรเพ่งพิจารณาอยู่เรื่อยไป

เพราะว่าหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีมากมาย แต่ก็รวมลงอย่างนี้ ในเรื่องสติปัฏฐานสี่ อริยสัจสี่ ที่เป็นหลักสำคัญ ๆ ของการปฏิบัติ ก็มารวมอยู่ในเรื่องไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ ทีนี้ต้องการจะรู้หลักมากเกินไปก็เลยไม่รู้จริงเห็นแจ้งขึ้นมาได้ **ถ้าจะเป็นการรู้น้อย ๆ แล้ว มันจะเกิดรู้จริงเห็นแจ้งได้มากกว่ารู้มาก** เพราะความอยากรู้มากนั่นเองมันจึงหลงรู้ มันเที่ยวหลงรู้ไปจำไปคิดไป **แต่ว่ารู้โดยเจาะจงนี่มันรู้แล้วมันเด็ดขาด** แล้วก็ยาอยู่อย่างเดียว ไม่ต้องมีเรื่องรู้มาก รู้อย่างเดียวแล้วมันรวมรู้ได้ ถ้ารู้มากแล้วมันฟุ้งซ่าน เที่ยวจำ เที่ยวคิด เที่ยวรู้ไป แล้วมันจะไปรู้อะไรได้ ทีนี้ตัณหานั่นเองมันสอพลอล่อลวงไป ให้เที่ยวรู้ไป เที่ยวหลอกไปไม่หยุด มันเปลี่ยนชุดเรื่อย มันก็เลยหลงเรื่อยไป

การศึกษาธรรมะหรือการปฏิบัติธรรมะ ถ้าไม่ได้มีการอบรมสมาธิกับปัญญาให้สมดุลย์และเหมาะสมกันแล้ว มันจะพาให้รู้ฟุ้งซ่านไป **ถ้าปัญญามากก็พาฟุ้งซ่าน สมาธิมากเกินไปมันก็ไปนิ่ง ๆ เฉย ๆ เสีย ไม่รู้อะไรเป็นอะไรอีกเหมือนกัน** เพราะฉะนั้นจะต้องให้พอดีกัน ความสงบของจิตต้องควบคู่ อย่าให้ปัญญามากหรืออย่า

ให้สมาธิมากเกินไป ให้มันพอดีกัน นั่นแหละมันจึงจะเป็นการเห็นแจ้งแทงตลอดได้ มิฉะนั้นแล้วมันก็งมงายอยู่อย่างนี้เอง อยากจะรู้อะไร ๆ มากเกินไป เป็นปัญญาเกิดมาก ก็ฟุ้งซ่านไป ทำให้บังคับจิตไม่อยู่ มันจะเที่ยวรู้เรื่อยไป เหมือนบางคนว่าทำไมปัญญามันจึงไม่เกิด แต่พอปัญญาเกิดมันเอาใหญ่ทีเดียว ฟุ้งซ่านใหญ่ทีเดียวเที่ยววุ่นวายไป

เพราะฉะนั้นเรื่องทำข้อปฏิบัติ ต้องสังเกตในการอบรมทำกัมมัฏฐานภาวนาว่าจะทำอย่างไรจิตจึงจะสงบ มันนิ่ง ๆ แล้วก็ไปติดไปตันอยู่เฉย ๆ หรือว่าง ๆ ก็ตาม โดยไม่รู้อะไร มันก็ไปสงบ สบายชั่วคราว แล้วว่างก็ชั่วคราว แต่มันไม่ได้เกิดปัญญาที่ควบคู่กับจิตที่เป็นสมาธิ ถ้ามันควบคู่ได้ นั่นแหละมันจะมีประโยชน์มาก มันเห็นแจ้งแทงตลอดแล้วปล่อยวางได้ ทีนี้มันไปหนักอยู่กับฟุ้งซ่านหรือสงบเฉยอยู่ แล้วมันปล่อยวางอะไรไม่ได้ มันไปรู้ลักษณะอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ไปยึดถือเข้าไปอีก ยึดถือเรื่อยไป ประเดี๋ยวมันไปรู้อย่างนี้ไปรู้อย่างโน้น มันก็ตามยึดถือเข้าไปอีก หรือมันนิ่ง ๆ อยู่ก็ไปยึดถือมันอีก

เพราะฉะนั้นเรื่องทำข้อปฏิบัติที่จะให้ถูกทางมัชฌิมาปฏิปทาจึงไม่ใช่ของง่าย ถ้าไม่ได้มีการสังเกตแล้วจะยิ่งยาก มันก็เที่ยวงมงายไป รู้ผิดบ้าง ถูกบ้าง ก็ไม่ได้สังเกตดูมันจะเป็นทางปล่อยวางไม่ได้ หรือเป็นทางที่ยังติด ยังข้อง ยังเกาะเกี่ยวอยู่ในเรื่องไรสิ่งไร เมื่อไม่รู้อย่างนี้มันก็งมงาย จึงต้องเพียรเพ่งพิจารณาให้เห็นแจ้ง ในความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา จึงจะเป็นการดับทุกข์ได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องสงสัยเลย.

มีสติรู้อยู่

๖ เมษายน ๒๕๑๕

การปรารภธรรมะสำหรับวันพระเป็นกิจสำคัญ เพราะว่าเราไม่มีงานอย่างอื่น ที่จะต้องพูดต้องทำกันมากมาย มีความสำคัญอยู่อย่างเดียว คือจะต้องปรึกษาหารือกันเฉพาะเรื่องข้อปฏิบัติประจำวันเท่านั้นว่า ได้มีการควบคุมจิตใจให้อยู่เป็นปรกติ หรือเป็นผู้มีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม ไม่ว่าจะไปไหน แม้ว่าจะทำกิจการงานอะไรก็สุดแท้ จะต้องมีสติคุ้มครองตัวเองอยู่ทุกเวลานาทีของชีวิตทีเดียว เพราะเป็นกิจกรรมสำคัญที่เป็นการอ่านด้านในซึ่งไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย

เรื่องการพินิจพิจารณาจิตใจของตัวเอง ย่อมเกิดสติปัญญาขึ้นมาได้มากมายหลายประการเหลือเกิน ทั้งที่ได้ประสบกับเหตุการณ์สิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็ล้วนแต่มองเห็นความเป็นมายาทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี เรื่องร้าย เรื่องสุข เรื่องทุกข์ หรือเรื่องตัวตนอะไรทั้งหมด ถ้าเห็นว่ามันเป็นแต่เพียงมายา คือไม่ไปยึดถือว่าเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นปรกติได้ ว่างได้ สงบได้ตามสมควร ถ้าไม่รู้เรื่องนี้ไว้ก่อนแล้ว การกระทบผัสสะเป็นของแสลงมาก เพราะอาจจะมีการยึดถือขึ้นมาในขณะไหนก็ได้ โดยที่มันก็มีความคุ้นเคยอยู่ก่อนแล้ว ทีนี้จะต้องหยุดระงับ รู้จิตใจของตัวเองให้เป็นข้อสังเกตว่าการกระทำกิจการงานด้วยกาย วาจา หรือด้วยการคิดนึกตรึกตรองอะไรเท่าที่จำเป็นแล้ว จิตนี้จะมีความรู้สึกเห็นทุกข์ เห็นโทษ ของการจำ การคิดที่มันจะส่ายไปหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นเรื่องของอดีตและอนาคตที่ยังไม่มาถึง เมื่อจะมองไปในด้านไหนแล้ว มันล้วนแต่ไม่น่ายึดมั่น ถือมั่น เพราะว่าจะไปเอาอะไรที่ไหนไม่ได้ **เนื่องจากมันมีลักษณะที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลง แฝงอยู่ในความหลง** คือหลงยึดมั่น ถือมั่นนั่นเอง ทีนี้ ถ้าเรามองด้วยสติปัญญาแล้ว มันกลับได้หมด คือว่ามัน

สลัดทิ้งได้ ไม่ว่าจะทำดี ทำชั่ว ทำถูก ทำผิด หรือสุขทุกข์อะไร เรียกว่าทำด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นก็แล้วกัน **แล้วเรื่องราวเก่าใหม่อะไรทั้งหมดก็เททิ้งไป กวาดทิ้งไปให้หมด** ไม่ต้องเกี่ยวข้องอะไรเลย แล้วจิตใจจะได้สะอาด มันเรื่องอย่างนี้ ซึ่งมีอยู่อย่างเดียว ถ้าไปเกาะเกี่ยวเก็บอะไรเข้ามาแล้ว มันจะรก สกปรกไปอีก

ฉะนั้น ต้องระวังให้ดี ระวังคอยกวาดทิ้งให้เกลี้ยงเกลาออกไป แล้วกิจกรรมประจำวันจะไม่มีเรื่องมากมายเลย มีแต่เรื่องกวาดทิ้ง เหมือนกับเราต้องกวาดที่อยู่ให้สะอาดจึงจะนั่งนอนได้ **มิฉะนั้นมันจะรกไปทั้งหมด แล้วการรกอกรกใจทำอย่างไรก็ไม่หาย** มันก็เร่าร้อนเศร้าหมองไป ทีนี้ไม่เอา ยกเลิกเพิกทิ้งปล่อยวางไป หนทางปฏิบัติมันโล่งโถงอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่เรื่องยึดมั่นถือมั่น มันเรื่องปล่อยเรื่องวางจึงว่างออกไปได้ จึงสะอาดได้ สงบได้ มันเป็นอย่างนี้

ต่อไป **ก็ระวังตัวโง่ที่มันหาเรื่องไปยึดมั่นถือมั่นอะไรขึ้นมาเท่านั้นเอง ถ้าไม่ไปเที่ยวยึดมั่นถือมั่นแล้วไม่มีเรื่องอะไรเลย มันเกิดดับเปลี่ยนแปลงตามสภาพของปัญจขันธ์** มันเปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ไปตามเรื่องของมัน แล้วก็ดูมันไปเฉย ๆ ถึงแม้ว่าจะต้องเยียวยารักษาบ้างก็ทำไปตามสมควร แต่อย่าไปยึดมั่น ถือมั่นเป็นตัวเราของเรา เป็นของแสลงแก่จิตใจที่มันว่าง ๆ ถ้าไปยึดถืออะไรเข้ามาแล้วมันวุ่นหรือมันขุ่นมัวก็สุดแท้ ซึ่งเราจะต้องรู้เรื่องของตัวเองด้วยกันทุกคน แล้วการเพ่งเล็งอะไรต่ออะไรก็เหมือนกัน ถ้ารู้จักพิจารณา รู้จักปล่อยวางแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่อยู่กันไปตามเรื่องตามราวเท่านั้นเอง แม้ว่าจะต้องร่วมทำอะไรที่เป็นประโยชน์ส่วนรวมก็ทำไป ทำด้วยจิตใจที่ว่าง ที่สงบ อย่างนี้แล้วไม่มีความทุกข์ บางทีทุกข์ก็อาจจะเบาบางลงไปบ้าง ชีวิตประจำวันจึงไม่มีทุกข์ไม่มีเรื่องราวมากมาย ถ้าหากว่าไม่ได้ควบคุม หรือไม่ได้มีการปฏิบัติแล้ว มันจะตรงกันข้ามทีเดียว แต่เดี๋ยวนี้มีสติปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา เป็นเครื่องปล่อยวางได้แล้ว เพราะฉะนั้น จึงไม่ต้องการอะไร เมื่อต้องการอะไรแล้วมันวุ่น ถ้าเราไม่ต้องการแล้วจะว่าง มันตรงไปตรงมาอยู่อย่างนี้ **ทุก**

อิริยาบถที่มีสติรู้อยู่ในจิต รู้จิตในจิต ไม่ให้มันเที่ยวคิดนึก ปรุงแต่ง ยึดมั่น ถือมั่น อะไรแล้ว จิตนี้มันจะมีความสะอาด มีความว่าง ความสงบได้ตามความเป็นจริง จะเป็นสิ่งที่น่าพอใจไหมว่า ชีวิตประจำวันที่ได้มีการปฏิบัติธรรมนี้ มันมีการพ้นทุกข์ได้มากมายหลายประการ แต่ว่าก็ต้องปฏิบัติต่อไปอีก เพราะทุกข์โทษของกิเลสตัณหาอุปาทาน มันยังไม่เด็ดขาดไปจากสันดานได้ ฉะนั้นจะต้องควบคุมพิจารณาปล่อยวางเอาไว้อย่างเดียว แล้วจิตนี้ก็เป็นอิสระเรื่อยไป จะไม่เที่ยวเร่ร่อนเหมือนแต่ก่อนมา เพราะมันยังไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร มันก็เที่ยวซุกซนไป เที่ยวไปยึดมั่น ถือมั่นอะไรมากมาย เดี๋ยวนี้มันปล่อยวางไป มันไม่เอาอะไร แล้วจิตมันว่าง ถ้าไปเอาเข้าแล้วจิตมันวุ่น มันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น เราทำให้จิตมันว่างอย่างเดียวดีกว่า มีหนทางที่จะดับทุกข์ดับกิเลสได้เรื่อยไป เพราะว่าไม่ต้องทำอะไร อยู่นิ่ง ๆ อยู่นิ่ง ๆ แล้วมันก็ว่าง ๆ เปล่า ๆ ไป เมื่อจะทำอะไรก็ทำไปเท่าที่จำเป็นก็แล้วกัน แล้วอย่างนี้ชีวิตที่จะทำตามรอยของพระจึงไม่ยากไม่ลำบากอะไร ยิ่งจะกลับเป็นความเบาความว่างความพ้นทุกข์ไปเสียอีก มันจะน่าปฏิบัติสักขนาดไหน ถ้าพิจารณาตัวเองให้รอบคอบในเรื่องนี้แล้ว มันจะไม่ไปทางอื่นเลย จะมีแต่ความก้าวหน้าไปทางนี้ทางเดียว เพราะว่าเห็นทุกข์เห็นโทษของกิเลสตัณหาอุปาทานมามากมายแล้ว ทีนี้มันได้ดับทุกข์ ดับโทษ หรือปล่อยวางออกไปได้ เป็นการเบาอก เบาใจ หรือว่างอก ว่างใจ ไปทีเดียว แล้วอย่างนี้การปฏิบัติจึงจะเป็นการพ้นทุกข์ประจำวันอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก โดยที่ไม่ต้องไปเอาอะไรเลย ข้างหน้าข้างหลังก็ไม่ต้องไปสนใจ ปล่อยไป วางไป ว่างไป อยู่ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เอาเรื่องนี้ให้ได้แล้ว ก็หยุดดู หยุดรู้อยู่ในจิตอย่างเดียว ถ้ามันออกไปปรุงไปแต่ง ไปเอาอะไรแล้วมันเป็นทุกข์ ฉะนั้นมันสู้หยุดไม่ได้ ยิ่งหยุดดูหยุดรู้ ก็ยิ่งซาบซึ้งถึงพระธรรมที่เรียกว่าเป็น "อุดมสันติ" ที่มีอยู่ภายใน ถ้าเข้าไปถึงได้แล้วกิเลสตัณหาอุปาทานมันจะถอยกำลังไป เพราะว่าเมื่อเรามองเข้าไปที่ไรมันก็ดับ ถึงจะเกิดมาเท่าไร ๆ มันก็ดับ ดับเฉพาะหน้าปัจจุบันเรื่อย

ไปทีเดียว แล้วจิตใจก็เป็นอิสระได้ทุกขณะปัจจุบันเหมือนกัน **ข้อปฏิบัติจะต้องยืนหลักของสติไว้ ยืนดูยืนรู้ตัวเอง มันมีเป็นพิเศษซึ่งใคร ๆ ก็ต้องดูได้รู้ได้ แต่อย่าให้มันแส่ส่ายไปกับผัสสะ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจก็แล้วกัน** ให้มันรู้อยู่เห็นอยู่ในภาวะของจิต ที่มีความสงบรู้ตัวเองอยู่ ปล่อยวางอยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่น อยู่เฉพาะหน้าเดียวนี้ เอาเรื่องนี้เป็นหลักของชีวิต ถ้าไม่มีหลักสติ หรือปัญญาความรู้ เป็นเครื่องคุ้มครองแล้ว มันจะตกหล่มจมทะเล จมไฟ จงระวังให้ดี

ทีนี้ เมื่อมีเกาะมีฝั่ง **คือว่ามีสติเป็นเครื่องรู้ มีปัญญาเป็นเครื่องละหรือเป็นเครื่องปล่อย เครื่องวาง จึงไม่ลำบากอะไรเลย** ถ้าเราไปทำตามกิเลสนั้นมันลำบาก แต่เราละกิเลสได้แล้วมันพ้นทุกข์ ขอให้พยายามพิจารณาสอดส่องมองดูจิตใจของตนเองอยู่ทุกขณะทั้งหมด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่งนอนทุกอิริยาบถ ให้พิจารณาทุกข์ และปล่อยวางทุกข์ ก็จะพ้นทุกข์ได้ เรื่องก็มีอยู่เท่านี้

แล้วศีล สมาธิ ปัญญา ก็มีพร้อมอยู่ในตัวเอง แม้ว่าการสมาทานศีลก็ตาม หรือว่าการอบรมจิตให้สงบก็ตาม อย่างนี้ก็ต้องประกอบด้วยปัญญาสัมมาทิฏฐิที่เป็นเครื่องจัดเครื่องทำตามสมควร **แต่ว่าในจุดรวมแล้ว เรื่องจิตรู้จิตนี้เป็นกิจกรรมที่จะต้องกำหนดรู้อยู่เรื่อย ๆ ไม่ว่าจะทำอะไร อย่าให้ขาดได้เป็นการดี แล้วก็ระงับดับหมด** คือว่าเรื่องราว สุข ทุกข์ อะไรทั้งหมดนี้มันจะระงับดับไป เพราะว่าสติหรือปัญญามันเป็นเครื่องรู้อยู่ เห็นอยู่ แล้วก็ปล่อยวางอยู่ ข้อปฏิบัติมันจะก้าวหน้าโดยที่ไม่ต้องไปทำอะไรให้มากมายเลย เป็นการอยู่อย่างสงบประจำวันเท่านั้นเอง เราควรตัดรอนทอนกำลังของความวุ่นวายส่ายแส่เสียอย่างเดียว แล้วก็ทำตัวเป็นตัวคนเดียวให้ได้ อย่าให้มีความรักใคร่พัวพัน ไม่ว่าจะเป็นสัตว์บุคคลหรือสิ่งของอะไรทั้งหมดนี้ แล้วจิตจะได้เป็นอิสระ คือว่ามันไม่ต้องไปกอดรัดยึดถืออะไร

การทำตัวให้เป็นอิสระ จึงจะเป็นการประพฤติพรหมจรรย์แท้ ถ้าไปเกี่ยวเกาะมีการคลุกคลีแม้แต่กับญาติพี่น้อง ก็ทำให้ชีวิตนี้ไม่เป็นอิสระ การประพฤติ

พรหมจรรย์ที่เป็นอิสระแท้ต้องเป็นความโดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้อง การไม่เกี่ยวข้องนี้จิตเป็นอิสระ แล้วจะเอาชนะทุกข์โทษได้มากมายหลายประการ การที่เรามีความปรารถนาปฏิบัติตามรอยของพระอรหันต์ เราจะต้องมีความเด็ดขาดภายในตัวของเราเอง ไม่ว่าจะมีทุกข์โทษนานัปการเกิดขึ้น เราจะต้องฝึกที่จะเอาชนะให้ได้ ตัดรอนทอนกำลังกิเลสที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น หมั่นทำลายมันให้หมด หรือว่ามันมาสอพลอก่อเรื่องอะไรขึ้น ทำให้เกิดความพัวพันรักใคร่ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว ข้อสำคัญไม่ว่าใครต้องพยายามพิจารณาให้มันคลายออก สลัดทิ้งไป ให้เป็นอิสระแก่ตัวเองให้ได้

ถ้าเป็นอิสระได้อย่างนี้ เรื่องความตาย หรืออะไรที่จะปรากฏขึ้น ไม่ว่าขณะไหนทั้งหมด มันจะไม่มีผู้ตายและไม่มีตัวตาย **ต้องถอนออกเสียให้หมด อย่าให้มันเป็นตัวเราเจ็บตัวเราตาย มีแต่รูปนามที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงไป** ให้ลักษณะของความรู้ที่มันอยู่เหนือสุข เหนือทุกข์ หรือเหนือความเจ็บความตาย แล้วจะมีแต่ความก้าวหน้า คือไปสู่จุดหมายปลายทางของความดับสนิทแห่งกองทุกข์ทั้งปวง ถ้าเราปฏิบัติถูกทางแล้วเรื่องมรรคผลนิพพาน จะได้เป็นพยานอยู่ในตัวของตัวเอง แม้ว่าเราจะไม่เอาชื่อมรรคผลนิพพานมาพูด แต่จิตใจนี้มันคลายจากความกอดรัดยึดถือไปได้เรื่อย ๆ ถึงจะไม่บอกว่ามรรคผลนิพพาน ก็เป็นไปเอง ก็พ้นทุกข์ไปเอง แล้วก็เป็นอิสระได้

เพราะฉะนั้น จะต้องพิจารณาสอดส่องเพื่อเป็นการตัดความสงสัยของตัวเองให้ได้ อย่าให้ลังเลเหหันไปอย่างอื่นมันจะผิดทาง ถ้าเรารู้จักพิจารณาปล่อยวางได้เรื่อยไปแล้ว ไม่ว่าจะมีอะไรขวางหน้าหรือผ่านเข้ามา ก็กวาดทิ้งหมดปล่อยวางหมด แล้วจิตใจมันจะได้ว่าง มันจะได้สงบ เอาอย่างเดียว ให้มันรู้แล้วก็ปล่อยวาง ว่างไป **ไม่เกี่ยวเกาะ ความไม่เกี่ยวเกาะนี้จะต้องรู้ลักษณะ ให้ชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ภายในจิตเสมอทีเดียว** แล้วความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากความเกี่ยวเกาะมันจะได้เป็นการรู้ เพราะว่าความยึดถือนี้ยังรู้ง่าย แต่ความเกี่ยวเกาะนี้มันเป็นของละเอียดเป็นสังโยชน์ เป็นเครื่องพัวพันให้เกี่ยวข้อง หรือเป็นการข้องอกข้องใจอะไรอย่างนี้

ถ้าพูดตามภาษาของจิตใจแล้ว มันก็ตัวความหมาย ความยึดถือ เป็นตัวอุปาทานนั่นเอง ถ้าเรามีการพิจารณาปล่อยวางมันจนจางคลายไป ก็จะมีความรู้ถูก เห็นถูก ทำให้ไม่ผูกพันในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทั้งกายทั้งจิต และกายก็ว่างจากตัวเรา ของเรา จิตนี้ก็ว่างจากตัวเราของเรา คือเป็นธรรมชาติล้วน ๆ เท่านั้น ทั้งกายทั้งจิตก็เห็นเป็นธรรมชาติ ไม่ไปยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา มิฉะนั้นแล้วมันจะเป็นความทุกข์เกิดขึ้นมาเปล่า ๆ ถ้าเรามองเห็นว่ามันเป็นธรรมชาติเสียอย่างเดียวแล้ว มันจะบรรลุธรรมไปเอง คือจะไม่มีคำพูดว่า "บรรลุ" ก็ได้ แต่**การบรรลุนี้ก็หมายถึงว่า ไม่ยึดมั่น ถือมั่นนั่นเอง** แล้วก็มีแต่ความเป็นอิสระ หรือ เป็นความว่างจากตัวตนอยู่ภายใน ถ้ายิ่งพิจารณาให้เป็นการรู้แจ้งแทงตลอดเข้าด้านในแล้ว มันเป็นเครื่องกวาดทิ้ง ไม่น่ายึดมั่น ถือมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย แต่ว่ายังไม่หมดอาสวะคืออวิชชามันยังอยู่ โมหะมันยังคลุมอยู่

ฉะนั้น จึงต้องเพียรเพ่งพิจารณาเอาไว้ อย่าให้มันเที่ยวยึดมั่น ถือมั่นไป ให้มองเห็นโดยความเป็นของว่างจากตัวตน ว่างจากตัวตนเอาไว้เรื่อย ๆ ถึงมันจะมืดมนหม่นหมองไปในเรื่องอะไร ก็พิจารณาปล่อยวางว่างจากตัวตน ว่างจากตัวตนเรื่อยไปทีเดียว แล้วแสงสว่างของสติปัญญามันเป็นเครื่องกำจัดความมืดได้ เหมือนเราจุดไฟขึ้นความมืดก็หายไป ถ้าเรามีความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมอันเป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่ตัวตนแล้ว **มันเป็นการดูของจริง เห็นของจริง แจ่มแจ้งด้วยใจจริง แล้วเป็นการดับทุกข์ได้จริง พ้นทุกข์ได้จริง**

มันมีปรากฏการณ์อยู่เป็นปัจจัตตังแท้ ของใครก็ดูเอง รู้เอง เห็นเองได้ แต่อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเข้าก็แล้วกัน ไม่ว่าจะรู้จริงเห็นจริงในสิ่งหนึ่งสิ่งใด รู้แล้วก็ปล่อยไปวางไป อย่างเดียวกันหมด **แล้วจิตนี้มันมีความรู้ได้เป็นพิเศษ ถ้าหากไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว มันสงบรู้เฉพาะตัวของมันเอง แล้วก็ปล่อยตัวของมันเองตามธรรมชาติ ไม่มีใครดีใครชั่ว หรือว่าเป็นตัวเราตัวเขาทั้งหมด มันยุบหายไปทำลายไปหมด** ถ้าจะมีการสมมุติกัน ก็เพียงเพื่อนร่วม

ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามธรรมดาที่มีการอยู่ในโลก หรืออยู่ในกองทุกข์อย่างเดียวกัน แต่ส่วนเนื้อในนั้น มันไม่เป็นอะไรกับใคร ที่เป็นอยู่นั้นมันเป็นอยู่ข้างนอก ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องพ่อแม่ก็ตาม ก็เป็นอยู่ข้างนอก **ส่วนจิตเดิมแท้นั้นไม่ได้เป็นอะไรกับใครเลย มันเป็นอิสระของมันอย่างเดียว** แต่นี้ถูกกิเลสตัณหาอุปาทานมันหุ้มห่อก่อเกิดขึ้นมา แล้วก็อาศัยรูปที่เกิดจากบิดามารดา เป็นเกลียวหมุนของกองทุกข์ที่เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร

เพราะฉะนั้น ชาตินี้จึงเป็นชาติที่จะถึงความสิ้นสุดกันเสียที จะต้องเพียรเพ่งพิจารณาให้แจ้งประจักษ์ ในการที่จะเพิกถอนสมมุติ หรือบัญญัติ ออกไปทั้งหมด ให้มันว่างจากตัวเรา ของเรา ไปให้ได้ อย่าได้มีการยึดถือไปเลย เพราะว่ามันทุกข์นักทุกข์หนา อย่าได้มีความปรารถนาไปเกิดกันใหม่อีกเลย ให้เป็นการดับสลายตัวไปเป็นนิพพานธาตุเสียให้ได้ เพราะถ้าไปทำอย่างอื่นแล้ว ก็เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต ที่เรายังมีโอกาสอยู่นี้ ควรต้องมีความเพียรเพ่งพิจารณาให้เห็นความเป็นธาตุทั้งหมด อย่าไปยึดถือเป็นตัวเรา ตัวเขา อะไรเลย จงพิจารณาซักฟอกให้จางคลายสลายตัวไปเป็นธาตุ ทั้งรูปธาตุ นามธาตุ เป็นอนัตตาเสียให้หมดว่างจากตัวตนไปให้ได้

ถ้ามีความรู้แจ้งประจักษ์ชัดในเรื่องนี้ และในสิ่งนี้สิ่งเดียวแล้ว จะเป็นความดับสนิทของกองทุกข์ด้วยประการทั้งปวง แล้วก็ไม่ต้องไปมีความหมายในเรื่องอะไร ในสิ่งอะไรเลย ขอให้พยายามพิจารณาสอดส่องปล่อยวางทำลายเชื้อให้เป็นการดับสนิทไปให้ได้ทุกขณะทีเดียว ทั้งนี้จะได้ชื่อว่าเป็นการตามรอยของพระอริยเจ้า ที่ท่านได้สลัดทิ้งหมด จนกระทั่งมีจิตใจที่ว่างจากตัวตนโดยสิ้นเชิง แต่ในฐานะที่เรายังมีอาสวกิเลสอยู่จะต้องพิจารณาชำระชะล้าง ซักฟอก ลอกผ้าที่มีปิดบังอยู่นี้ ให้มันสลายตัวไปให้ได้เป็นการมองทะลุเข้าไปสู่ธรรมชาติที่ไม่มีตัวเรา ของเรา แต่ว่าเป็นธรรมะที่ปรากฏอยู่ตามธรรมชาติก็แล้วกัน

พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนวทางเพื่อเข้าไปสู่โลกุตตรสุญญตา โดยความเป็นธรรมที่ประณีต ละเอียด สุขุม ลึกซึ้งนัก เราจึงควรใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาสอดส่องค้นคว้า เพื่อเป็นการดับทำลายอวิชชาโมหะให้จางคลายสลายออกไป แล้วความสว่างกระจ่างแจ้งในการมองเห็นสภาวธรรม คือเป็นความว่างจากตัวตน ว่างจากตัวตน ให้ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ไม่ว่าตาจะเห็นรูป หูฟังเสียงอะไรก็ตาม มองเห็นความดับโดยความเป็นธาตุไปให้ได้

ถ้าเป็นการมองอยู่อย่างนี้ได้ในชีวิตประจำวันแล้ว จะดับสนิทเป็นนิพพานไปทุกขณะก็ได้ แต่ถ้าเราไปมีความหมายอะไรขึ้นมา มันทุกข์ ลองสังเกตดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ เช่นในการสัมผัสนี้ คือ ตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง แล้วจิตมันมองเห็นเป็นธรรมชาติ เช่นความรู้สึกเสียงก็เป็นธรรมชาติ เสียงก็เป็นธรรมชาติ คือว่ามันไม่มีอะไรเป็นสาระเป็นตัวเรา ของเรา ถ้าเรามองให้มันซึ้งถึงธรรมชาติให้ได้แล้ว การศึกษาธรรมะหรือการปฏิบัติธรรมะก็จะไม่มีเรื่องอะไรเลย ไม่ว่าจะมองไปภายนอกหรือภายใน ก็ตรงกันอยู่ในเรื่องนี้ทั้งหมด คือเป็นความว่างโดยความเป็นธรรมชาติล้วน ๆ ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่เป็นของเรา มองอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาทุกขณะลมหายใจก็ได้ แล้วจะมองเห็นโลกโดยความเป็นของว่างทั้งหมด มันว่างจากตัวเรา ของเรา ไปได้ทุกขณะที่กำลังพูดอยู่นี้ ขอให้มีดวงตาเป็นเครื่องมองภายใน เห็นความดับของผัสสะทุก ๆ ขณะ ที่มันว่างจากตัวเรา ว่างจากของเราให้ปรากฏชัดอยู่ทุก ๆ ขณะเถิด

รายนามผู้บริจาคค่าพิมพ์หนังสือนี้

คุณมิตร เอี่ยมนเรพร และญาติมิตร ทำบุญประจำปี ๒๕๒๙

โดยนำไทยทานเครื่องอุปโภค-บริโภค มาบริจาคเป็นมูลค่า	๑๓,๘๑๕ บาท
บริจาคเงินสด	๒๔,๔๙๙ บาท
ได้นำสมทบทุนกองกลาง	๑๐,๐๐๐ บาท

	บาท
คุณมิตร เอี่ยมนเรพร และญาติมิตร พิมพ์หนังสือเป็นธรรมทาน	๑๔,๔๙๙
ทุนพิมพ์หนังสือ คุณบุญมา โพธิ์ศิริ (ผู้ล่วงลับไปแล้ว)	๕,๐๐๐
นายแพทย์เสรี วรรณไกรโรจน์	๓,๐๐๐
คุณธวัช โชคเจริญรัตน์ อุทิศส่วนกุศลให้คุณแม่เซียะลั้ง แซ่น้ำ ผู้ล่วงลับไปแล้ว	๒,๐๐๐
คุณวิมล ศาลยาชีวิน	๒,๘๐๐
คุณปิยะมิตร–คุณปิยะมาศ โพธิพจนภิญโญ ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิดให้บุตร–ธิดา นายศิริวัฒน์ น.ส. รุ่งทิพย์ ด.ช. ไพศาล โพธิพจนภิญโญ	๑,๕๐๐
อุทิศให้อุบาสิกาฮวดโป๊ โสรัจจะ	๑,๐๐๐
คุณประยงค์ จารุคม สามครั้ง	๑,๐๐๐
คุณเรียม–คุณเลียบ เชียรประสิทธิ์	๑,๐๐๐
แม่ชีพิมพ์ บูรณกุล	๑,๐๐๐

	บาท
อุบาสิกาวัลย์ นานายน	๕,๐๐๐
คุณชยัญ–คุณอุดมศรี นานายน	๕,๐๐๐
คุณพนิดา เนินอุไร ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิด ๒๑ กันยายน	๕,๐๐๐
คุณกรองทิพย์ ปุณโณทก	๒,๐๐๐
คุณวิมล รักษ์ศิริ และครอบครัว	๒,๐๐๐
คุณเกษม–คุณชวนชื่น นานานุกุล พร้อมลูกๆ	๒,๐๐๐
คุณฮวด–คุณนิภา นานายน สองครั้ง	๑,๕๐๐
กลุ่มเพื่อน ๒๑ ตลาดราชบุรี	๑,๕๐๐
แม่ชีเล็ก คุ้ยสวัสดิ์	๑,๕๐๐
คุณเสาวนีย์ อัคคพงษ์กุล	๑,๑๐๐
คณะลูกศิษย์หลวงพ่อ พระครูวิโรจน์ธรรมาจารย์	๑,๐๓๐
คุณยรรยง รังสิยานนท์ ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิด ๓๑ พฤษภาคม	๑,๐๐๐

	บาท
คุณสุรภร วิสิษฐ์สุวรรณ อุทิศส่วนกุศลให้คุณแม่บุญมา โพธิ์ศิริ ผู้ล่วงลับไปแล้ว	๑,๐๐๐
บูชาพระคุณท่าน	๑,๐๐๐
คุณวัลลภา วงศ์พันเลิศ	๑,๐๐๐
แม่ชีสุมนา เฮงสวัสดิ์	๑,๐๐๐
คุณมานิต–คุณอรุณ บุญค้นผล	๑,๐๐๐
คุณประสงค์–คุณรัชนี คุณารักษ์	๑,๐๐๐
คุณสุนทรี อิสริโยดม บูชาพระคุณท่าน ก. เขาสวนหลวง	๑,๐๐๐
อุบาสิกาหิน ตั้งสุวรรณ	๑,๐๐๐
คณะชมรมพุทธศาสตร์เอสโซ่ โดยการนำของคุณสมชาย ยุวานนท์	๑,๐๐๐
ไม่แสดงนาม	๘๐๐
คุณเง็กเฮียง วัฒนา ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิด	๘๐๐
แม่ชีพวงแก้ว ณ สงขลา	๖๔๐
คุณวรรณี อดุลย์เจริญ คุณกรรณิกา บุญบูรพงศ์ คุณสุวิมล แซ่แต้	๕๒๐
คุณชัชฎา อาชวานนท์	๕๐๐
คุณพรพรรณ เลื่อมประมางกุล	๕๐๐
คุณเยาวรัตน์ เหล่าสินชัย คุณอรอนงค์ เหล่าสินชัย	๕๐๐
คุณลำดวน ลิ้มสวัสดิกุล	๕๐๐

	บาท
คุณชูศรี กุลวัฒโฑ	๑,๐๐๐
แพทย์หญิงมณีศรี เลาหวิริยะกมล ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิด	๑,๐๐๐
คุณบรรณสาร คำทอน และลูก ๆ อุทิศส่วนกุศลในวันมรณกรรมครบรอบหนึ่งปี น.พ. พีร์ คำทอน ๑๑ ก.ย.	๑,๐๐๐
แม่ชีสุนันทา ธนานันท์	๑,๐๐๐
คุณแสวง เขียวสุทธิ	๑,๐๐๐
คุณสุจิรา จรัสศิลป์ ทำบุญในวาระคล้ายวันเกิดคุณยาย	๑,๐๐๐
คณะอุบาสิกาวัดกลางวรวิหาร สมุทรปราการ	๙๕๐
ชมรมสนทนา ภาษาธรรม การไฟฟ้านครหลวง กทม.	๗๗๐
แม่ชีพวงแก้ว ผุยพอกสิน	๖๔๐
คุณพจนา ถาวรกิจ	๕๐๐
คุณอุบลรัตน์ ใช้พระคุณ พร้อมบุตร–ธิดา	๕๐๐
คุณบุบผา ป่านสายลม	๕๐๐
คุณเชี่ยร–คุณบรรจง วัฒนสินธุ์	๕๐๐
พ.ญ. โสภี วิทิศวรการ	๕๐๐
คุณมณีรัตน์ พิชัยรัตนพงศ์	๕๐๐
คุณอนงค์ เรืองศรี	๕๐๐

	บาท		บาท
แม่ชีวิมล นิยะโต	๕๐๐	คุณพัชรี สิงหเสนี	๕๐๐
คุณอุดมศรี นานายน ทำบุญ ในโอกาสมาพักปฏิบัติธรรม	๕๐๐	คุณปิยะมาศ โพธิ์พจนภิญโญ อุทิศส่วนกุศลให้คุณแม่กิมลุ้ย แซ่เฮ้า ผู้ล่วงลับไปแล้ว	๕๐๐
คุณองุ่น ศรีเสรี	๕๐๐		
แม่ชีจิราภรณ์ คูสี	๕๐๐	คุณไสว เอื้อประเสริฐ	๕๐๐
คุณไพศิลป์–คุณสุวลี ไชยพร	๕๐๐	คุณประยูร เศวตเศรนี	๕๐๐
คุณสมนึก ธารินเจริญ	๕๐๐	แม่ชีพริ้ง กระถินทอง	๕๐๐
แม่ชีชอุ่ม กระถินทอง	๕๐๐	อุบาสิกาละออง หนูลอย	๕๐๐
คุณสายหยุด หรูสกุล	๕๐๐	คุณสำลี เจริญกุล	๕๐๐
ครอบครัวช่วงสุวนิช	๕๐๐	คุณประภา ถิระรณรงค์	๕๐๐
คุณบุญศรี บุญเสริม	๕๐๐	คุณสราญรัตน์ เสังประชา	๕๐๐
คุณชูรักษ์–คุณอิน หงส์หาญ พร้อมบุตร–ธิดา	๕๐๐	คุณจินตนา ลิ้มเล็งเลิศ เนื่องในวาระคล้ายวันเกิด	๕๐๐
อุบาสิกาบุญเรือน ศรีเศวต	๕๐๐	คุณเริ่ม–คุณถาวร ศักดิ์สมบูรณ์	๕๐๐
คุณพวงแก้ว–คุณประชุม สุขมาก	๕๐๐	คุณจินดา เมนะเสวต	๕๐๐
คณะนครปฐม	๔๑๕	น.พ. เดชา กิจประยูร	๔๐๐
คุณวังจันทร์ ยุกตะนันท์	๔๐๐	คุณทวี เอื้อประเสริฐ	๔๐๐
คุณจุไร วัฒนกลจรัส	๔๐๐	คุณบุญธรรม ดีอุดมวงศา	๔๐๐
แม่ชีทองหล่อ คุ้ยสวัสดิ์	๔๐๐	แม่ชีนิ่ม โพธิกานนท์ บูชาพระคุณท่าน ก. เขาสวนหลวง	๔๐๐
คณะอุโบสถวัดบางพลับ	๓๑๒		
คุณอุไร สุขะปิณฑะ	๓๐๐	แม่ชีพึ้ง แซ่คู	๓๐๐
คุณดวงใจ รัตนโสภณ	๓๐๐	คุณประถม ยาแก้ว	๓๐๐
แม่ชีเอื้อมพร ชัยเฉลิม	๓๐๐	คุณผ่องศรี ปะกิระณะ	๓๐๐
คุณวริศร์ ศาสนนันท์	๓๐๐	คุณสวิง เอื้อประเสริฐ	๓๐๐

	บาท		บาท
คุณทรงชัย อื้อประเสริฐ และครอบครัว	๓๐๐	อ. สมาน วงค์พัฒนันท์	๓๐๐
		คุณวาสนา โรหิตเสถียร	๓๐๐
คุณอุไร ทิพย์บำรุง	๓๐๐	คุณมณีรัตน์ ตรีอินทอง	๓๐๐
คุณถนอม ผุดแจ่มใส	๓๐๐	คุณประสงค์ เจี่ยมพานทอง	๓๐๐
คุณจุ่น พัดหนองโพธิ์	๓๐๐	คุณบุบผา แปลกสุด	๓๐๐
อุบาสิกาทวี ถาวรวงศ์	๓๐๐	คุณเพลินพิศ วงเล็ก	๒๘๐
คุณกองแพง พานาดา	๒๕๐	คุณศุภชัย วิเศษวิทย์สกุล ทำบุญเนื่องในวันคล้ายวันเกิด	๒๐๐
ร้านตั้งตรงจิตต์ (บางแพ ราชบุรี)	๒๐๐		
แม่ชีสมพร จำปาทิพย์	๒๐๐	คุณลักขณา อธิกิจ	๒๐๐
คุณอุไร ห้วยธาร	๒๐๐	คุณกาญจณา วัฒนกุลจรัส	๒๐๐
คุณวิชนี ต่างวิวัฒน์	๒๐๐	คุณสมจิตต์ บุญแลบ	๒๐๐
แม่ชีสมย ทันเจริญ	๒๐๐	น.อ. ชุมศักดิ์–คุณเพ็ญประภา มัธยมจันทร์	๒๐๐
คุณสอิ้ง สินธุเสก	๒๐๐		
คุณประจวบจิตต์ ปุษยะนาวิน	๒๐๐	คุณวุฒิชัย ใสสุก	๒๐๐
คุณเพ็ญศรี วุฒิปรีชา	๒๐๐	คุณสุนีย์ เอื้อประเสริฐ	๒๐๐
คุณเพ็ญศรี พจน์ชนะชัย	๒๐๐	คุณสุดจิตต์ สุษิลวรณ์	๒๐๐
พล.อ.ท. ไสว ช่วงสุวนิช	๒๐๐	คุณสนอง ช่วงสุวนิช	๒๐๐
แม่ชีทอง ลิ้มสุวรรณ	๒๐๐	คุณนันทนา วงศ์เพ็ญ	๒๐๐
คุณจันทรัตน์ โคมทอง	๒๐๐	แม่ชีวารี อภิบุญญา อุทิศส่วนกุศลให้คุณตา–คุณยาย ผู้ล่วงลับไปแล้ว	๒๐๐
ไม่แสดงนาม	๒๐๐		
ไม่แสดงนาม	๒๐๐		
คุณพงศ์เทพ จารุจันทร์	๒๐๐	คุณสุวรรณ หวังมาลา	๒๐๐
คุณจำรัส วณิชย์กุล อุทิศส่วนกุศลให้คุณครูสงวน ปาบุตร ผู้ล่วงลับไปแล้ว	๒๐๐	คุณภัทรพร สุวรัตน์	๒๐๐
		คุณพจนีย์ อินทรครรชิต	๒๐๐
		คุณลัดดากรณ์ อัคนิทัต	๒๐๐

	บาท
คุณลัดดา แย้มจิตนิ่ม	๒๐๐
คุณณัฏฐิกา วินิจธรรม	๒๐๐
คุณดนัย ฉัตรมงคลชัย	๒๐๐
คุณภัทรพร สุวรัตน์ ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิด ๑๐ กรกฎาคม	๒๐๐
คุณสุจิตรา เกิดเมฆ	๒๐๐
คุณสุมาลี–คุณมาลินี ชาตรีกุล	๒๐๐
คุณวิชัย–คุณอุทัย เปลี่ยนทวี	๒๐๐
แม่ชีลมัย ตั้งตรงจิต	๒๐๐
อุบาสิการะเบียง โพธิรักษา	๒๐๐
คุณกิมคัง แซ่อึ้ง	๒๐๐
อุบาสิกาจินตนา นวานุช	๒๐๐
คุณจำลอง ศรชัย	๒๐๐
ทันตแพทย์หญิงชวนเหรียญ วัฒนวานิช	๒๐๐
คุณระเบียบ ฟองน้ำ	๒๐๐
คุณสุวรรณา วุฒิจินดา	๒๐๐
แม่ชีนิภา ปานเทพอินทร์	๒๐๐
นางขี้ไท แซ่เฮง	๒๖๐
คุณรัตนา ตันกิม กับเพื่อน	๑๔๐
ไม่ประสงค์แสดงนาม	๑๐๐
คุณวิมล จิระพรภิญโญ	๑๐๐
คุณศิริอร ศิริอุทัยกร	๑๐๐
คุณราตรี เตยอ่อน	๑๐๐
คุณถนอม สุวรรณศรี	๑๐๐

	บาท
คุณวันรักษ์ มิ่งมณีนาคิน	๒๐๐
คุณวรภา ชื่นพาณิชย์กิจ	๒๐๐
คุณจิตติมา ไกรศิรินทร์	๒๐๐
คุณลักษณา วโรตม์ธนกิจ	๒๐๐
คุณเฉลียว ปัจฉิมนันท์	๒๐๐
คุณสุธาทิพย์ วัฒนา	๒๐๐
คุณระเมียร อิศพันธุ	๒๐๐
คุณสิริพร ชวนะพัธน์	๒๐๐
คุณฉวีวรรณ ประถมพงษ์	๒๐๐
ไม่แสดงนาม	๒๐๐
คุณศิริพร ศิริไพบูลย์	๒๐๐
คุณอุบล เจริญทรัพย์	๒๐๐
คุณสุภาภรณ์ โรจน์พลากร	๒๐๐
คุณสกล คงสบาย	๒๐๐
คุณจินตนา สิงหจันทร์	๒๐๐
คุณเฉลียว ชื่นบุญ	๒๐๐
แม่ชีอุดม ไชยโย	๒๐๐
คุณชุลีวรรณ พูนดำริห์ชัย ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิด	๑๔๐
แพทย์หญิงเย็นจิตต์ ทองสมบุญ	๑๐๐
คุณคมกฤช อยู่เวียงไชย	๑๐๐
คุณบัวลอย ด่านอุดม	๑๐๐
คุณสมพร ศรีสุทัศน์กุล	๑๐๐
คุณอารีย์ เนตร์สำเริง	๑๐๐

	บาท		บาท
คุณสุรินทร์ วิเศษศิริ คุณสมบูรณ์ พัฒนจรรยา	๑๐๐	พระสหัท กิตติสาโร	๑๐๐
		แม่ชีส้มลิ้ม บัวไชยโย	๑๐๐
คุณกิ่งกาญจน์ วงศาโรจน์	๑๐๐	คุณมนิดา ลีระกุล	๑๐๐
คุณกุลภา สินเดิมสุข	๑๐๐	คุณเพ็กกุ่ย แซ่ลี้	๑๐๐
พระอนุสรณ์ อาภากโร	๑๐๐	คุณไพจิตร นิลกำแหง	๑๐๐
คุณนิพิตา อิมราพร	๑๐๐	คุณศิริพรรณ ฉายะโอภาส	๑๐๐
คุณประยงค์ กรเกษม	๑๐๐	น.ท. สฤษดิ์ มณีสวัสดิ์	๑๐๐
คุณอรวิภา ลดาเสถียร	๑๐๐	คุณศรีสมร สิงหาโภค	๑๐๐
คุณกุ่ย แซ่กัง	๑๐๐	คุณแดงต้อย คุ้มแว่น	๑๐๐
คุณวัฒนา คงโพธิ์	๑๐๐	คุณมะลิ ลสา	๑๐๐
คุณสุทธิมาลย์ กระจ่างวุฒิ	๑๐๐	คุณเพ็ญพรรณ สุทธพรรณ	๑๐๐
คุณสุวรรณ วงศ์ทองศรี	๑๐๐	คุณจันทนา เทศกิจ	๑๐๐
แม่ชีแจ้ว พริ้งรักษา	๑๐๐	คุณสุนทรี อุบลเหนือ	๑๐๐
คุณอำนวย นาควงศ์	๑๐๐	คุณพณิช ประวัติเลิศอุดม	๑๐๐
คุณสงวน เสถียรพักตร์	๑๐๐	คุณสุพจน์ เสถียรพักตร์	๑๐๐
คุณทองดี ต้องประสงค์	๑๐๐	คุณสมศรี ทิพย์มณฑา	๑๐๐
คุณสงบ เหล่าเอกภักดี	๑๐๐	คุณสุบิน	๑๐๐
คุณบุญมาก ศรีภูมาตร์	๑๐๐	คุณบุญรวย มีอำนาจ	๑๐๐
คุณกิมหลั่น เด่นพฤกษา	๑๐๐	คุณลำพวน ประเสริฐศักดิ์	๑๐๐
คุณประยงค์ นิติธรรมมาศ	๑๐๐	คุณสอาด ชโนทัยวิจิตร	๑๐๐
คุณนฤมล อนันต์	๑๐๐	คุณทองคำ พูลทวี	๑๐๐
แม่ชีเมตตา คุ้มถนอม	๑๐๐	คุณปัญญา บั้นฉาย สองครั้ง	๑๐๐
คุณศรีนวล จอกนาค	๑๐๐	คุณสมจิตร์ อินทรองพล	๑๐๐

	บาท		บาท
แม่ชีนพพร นานายน	๑๐๐	คุณปัทมา พฤกษผา	๑๐๐
คุณจิตต์ใส ผดุงรัตน์	๑๐๐	คุณรัตนา ตั้งกิจจาวิสุทธิ์	๑๐๐
คุณศิริมา เรืองโชติวิทย์	๑๐๐	คุณสุจิตต์ สมศิริ	๑๐๐
คุณพงษ์ยุทธ มีสมมนต์	๑๐๐	คุณสังวาลย์ รัตนเสนีย์	๑๐๐
เทียนสุนตึ๋ง ราชบุรี	๑๐๐	คุณเล็ก เพิ่มจ้าย	๑๐๐
คุณวีรศักดิ์–คุณสมจิตต์ กาญจนานนท์	๑๐๐	คุณจำเนียร บุณยะเกตุ	๑๐๐
พ.ท. ชิน–คุณภา ทวนุติ	๑๐๐	คุณนวลจันทร์ เลื่องชัยเชวง	๑๐๐
คุณเสาวลักษณ์ เลื่องชัยเชวง	๑๐๐	คุณเพ็ญแข วลัมพร	๑๐๐
คุณพจนีย์ เจียมวงษา	๑๐๐	คุณอรวรรณ มกรมณี	๑๐๐
คุณแฉล้ม ช่วงสุวนิช	๑๐๐	คุณสันต์ วัฒนสินธุ์	๑๐๐
คุณเสาวนิต ทะสังขา	๑๐๐	คุณซิวเตียง แซ่ตั้ง	๑๐๐
คุณเพ็ญศรี สันตนิรันดร์	๑๐๐	แม่ชีเจียม ปานแก้ว	๑๐๐
แม่ชีทุเรียน ยิ้มละมัย	๑๐๐	แม่ชีวัฒนา พริ้งรักษา	๑๐๐
อุบาสิกาสมศรี ตันจนานนท์	๑๐๐	แม่ชีลมัย คมสุริยะชล	๑๐๐
อุบาสิกาเล็ก สิทธิกิจ	๑๐๐	อุบาสิกาหนู ปานสุวรรณ	๑๐๐
อุบาสิกาพวงมาลัย ภิรมย์นิล	๑๐๐	แม่ชีบุบผา ทรัพย์ประเสริฐ	๑๐๐
อุบาสิกาปาน รักขุมแก้ว	๑๐๐	อุบาสิกาทองดำ รักแซ	๑๐๐
คุณเชื่อม พัดหนองโพธิ์	๑๐๐	คุณสาคู พัดหนองโพธิ์	๑๐๐
ไม่แสดงนาม	๑๐๐	คุณสารินี จรัสศิลป์	๑๐๐
คุณสำลี กงตาล	๘๐	คุณสุมาลี กาวิเศษ	
แม่ชีฉวี เจริญกาล	๘๐	คุณอรนุช หวังพงษ์	๘๐
คุณเจือพันธ์ กาลกฤษณ์	๗๐	คุณอำนวยพร เตชะเสน	
แม่ชีจอม สั่งแสวง	๖๐	แม่ชีบุญส่ง สนโชติ	๕๐
คุณพวงรัตน์ สืบสัจจวัฒน์	๕๐	คุณนภา จันทร์ชิดฟ้า	๕๐

	บาท		บาท
วาระคล้ายวันเกิดพระสุเมธ โกศโร ๒๓ กันยายน	๑,๐๐๐	คุณลออง วรศาสตร์	๕๐๐
		คุณไสว วรศาสตร์	๒๐๐
อุบาสิกาสุภาพ พรหมประสิทธิ์	๕๐	ส. ภิกษุธรรมทายาท	๕๐
คุณลัดดาวัลย์ เพ็ชรอรุณ	๕๐	คุณวิกรม วิรัชดิฐ	๕๐
คุณมุกดา สุนทรรัตน์	๕๐	คุณเซ็งคิ้ม แซ่ลิ้ม	๕๐
คุณจิรภา แก้วจินดา	๕๐	อุบาสิกาดำ เนียมประเสริฐ	๕๐
แม่ชีบุญช่วย เนียมประเสริฐ	๕๐	คุณรัตติยา ประจักษ์ธรรม	๕๐
หลาน ๆ ของอุบาสิการะเบียง โพธิรักษา	๕๐	คุณสุรีย์ ศรีประเสริฐ	๔๐
คุณวนิดา เกิดปรางค์	๔๐	คุณสมหมาย สวยศรีเสริม	๔๐
คุณสมรพรรณ วิเศษศิริ	๔๐	คุณพยง สุขศรี	๔๐
คุณสุวรรณา ถนอมศักดิ์ศรี	๓๔	คุณสายหยุด	๓๐
คุณศสิธร ตะติธานุกูล	๓๐	คุณจำนง ทองพัดภู่	๓๐
คุณสมจิต พุทธรักษา	๓๐	คุณนุกูญ	๓๐
คุณสราญรัตน์	๒๐	คุณชม้อย รัตนกุล	๒๐
คุณผาด พจนเสนีย์	๒๐	คุณวรรณี ชมภูนิมิตร	๒๐
คุณประยูร พึ่งวิชัย	๒๐	คุณบุญมี กาญจนารี	๑๓
คุณศักดิ์ มงคลสวัสดิ์	๑๐	คุณชัยพฤกษ์ รัตนกสิกร	๑๐
คุณบุญฤดี อึ้งพลาชัย	๑๐	ไม่แสดงนาม	๑๐
แม่ชีชวง ตัน	๓,๒๐๐	ด.ช. ชานนท์ สุทธิวัฒนาการ	๑,๐๐๐
คุณว่วยเฮียง–แม่ชีวารี อภิบุญญา	๕๖๐	นางกุ้ยเลียง แซ่ห่าน	๕๐๐
คุณสมจิตต์ บ่อเกิด	๕๐๐	คุณจิตต์วิลัย มหาคุณ	๘๐๐
ไม่แสดงนาม	๕๐๐	คุณสมวรรณ กูลสวัสดิ์	๕๐๐
คุณผาด สันติรัตต์	๒๐๐	คุณเขียน คมสาระพางค์	๒๐๐

	บาท		บาท
คุณนิรภา นำคิด	๒๐๐	ร.ต.ต. สุวิทย์ บัจฉิมนันท์ ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิด	๑๒๐
ไม่ประสงค์แสดงนาม	๑๐๐		
คุณประภา วงษ์บัญญา	๑๐๐	คุณเพียบพร้อม ธรรมสุรีย์	๑๐๐
คุณสุมนา ชีวะกุล	๑๐๐	คุณสุชาดา แซ่ล้อ	๑๐๐
คุณประไพ พูนทรัพย์โสภณ	๑๐๐	คุณม่วยเกีย	๑๐๐
คุณสมหมาย แซ่บู้	๑๐๐	คุณสมพร ศรีสุทัศน์กุล ทำบุญเนื่องในวาระคล้ายวันเกิด	๑๐๐
คุณทิพย์สุรีย์ ด.ช. กิตติ ด.ช. เรวัต ด.ช. เสกสันต์ ปรีดารัชฎะ	๑๓๐	คุณสมสุข กำลังงาม	๑๐๐
คุณนภาพรรณ กายวิภาคบรรยาย	๖๐	กลุ่มครู	๕๐
คุณวัชรี สมิทธินันต์	๕๐	คุณปรีดา อนันทยานนท์	๕๐
คุณประสพ สุรสิทธิ์	๓๐	พระภิกษุวีระยุทธ เขมกาโม	๒๐
คุณซ้วเตียง แซ่ลี้	๒๐	คุณฮุ้น แซ่เจียม	๒๐

หยุดได้เอง

เมื่อไปไหน ไม่ไหว หยุดได้เอง
เรียนบทเพลง ชีวิต คิดสอดส่อง
มีสติ ปัญญา ลืมตามอง
เห็นสิ่งของ กองทุกข์ ลุกเป็นไฟ
ล้วนเป็นเครื่อง รุงรัง น่าสังเวช
เหล่ากิเลส สอพลอ ก่อเรื่องให้
ถือตัวเรา ของเรา มัวเมาไป
เพราะหลงใหล ยึดมั่น ขันธ์มายา.
คนอาภัพ อัปลักษณ์ ลุมรรคผล
สูงกว่าคน มีอำนาจ วาสนา
คนยากจน พ้นทุกข์ ปลูกปัญญา
รู้ธรรมะ ยิ่งกว่า คนมั่งมี
ผู้ไม่มี สมบัติ พัสถาน
ไม่ต้องการ สิ่งใด ไม่สูสี
คนละโมบ โลภลาภ หยาบเต็มที่
หลงยินดี ในกาม ความทุกข์เอย.

ท่านผู้ใดต้องการหนังสือนี้

ติดต่อได้ที่

ร้านธรรมดานิยม

๕๖ ถนนอัมรินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

(ส่งต่ออุบาสิกาวัลย์ นานายน สำนักปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวง ราชบุรี)

พิมพ์ที่ ร.พ. แสวงสุทธิการพิมพ์ 88/6 ซอยกำนันแม้น ถนนเอกชัย บางขุนเทียน กรุงเทพ ฯ
โทร. 4152049 นายสุรพงษ์ เขียวสุทธิ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา 2529